

LE SURVOL

Bulletin interne de l'association de personnes handicapées

L'Éveil des Basques Inc.

589 rue Richard, Trois-Pistoles, G0L 4K0

418-851-2861

Courriel: eveildesbasques@derytele.com

MAI 2024

Vol. 24 No 3



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
Spectacle et accompagnement	5
Maison Martin-Matte et retour sur les activités	6
Semaine québécoise des personnes handicapées	7
Fermeture de services et de guichets bancaires	8
Carte accompagnement loisir (CAL)	9-10
La nouvelle assurance dentaire fédérale	11
Rendez-vous médical ? Bien s'y préparer	12
Chronique juridique	13
Chronique santé	14
Recette	15
Informatique et suggestion de lecture	16
Amusez-vous	17
Réflexion	18
Anniversaires	19
Le personnel de la SAAQ	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 : Octobre 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

Mot de la rédaction



Vive les vacances!

Nous voilà déjà rendus aux vacances estivales et par le fait même, à notre dernier bulletin de la saison. Comme l'année a

passé vite !

J'espère que le contenu de votre bulletin a su répondre à vos attentes et vous distraire un peu. Je profite de l'occasion pour vous inviter à collaborer à « votre » bulletin, soit par des articles pertinents ou des commentaires et suggestions.

Voici l'occasion pour moi de vous souhaiter une belle saison estivale. Profitez bien de ce temps de repos, du soleil et de l'air pur pour refaire vos énergies.

Plusieurs activités vous seront offertes ultérieurement, profitez-en au maximum.

Nous nous retrouverons à l'automne et d'ici là, vous recevrez des informations sur les activités d'été par l'entremise des animateurs(trices) estivales.

Bon été, prenez beaucoup de repos, du soleil (en n'oubliant pas votre crème solaire) et profitez de tous les bons moments que la vie sèmera sur votre route.

Mona Banville

Agente d'information



Mot de la présidente



Bonjour, chers(ères) amis(es) de l'Éveil des Basques.

Nous voici à l'un des plus beaux mois de l'année, le mois de mai toujours très attendu.

Cela nous amène à l'assemblée générale prévue pour le 18 juin, à la Maison Martin-Matte. Vous trouverez l'avis de convocation joint à votre bulletin. Votre présence est très importante et vous pourrez prendre connaissance des résultats obtenus durant la dernière année.

L'été à nos portes bientôt vous permettra de vous reposer et faire le plein d'énergie pour reprendre vos activités régulières à l'automne. J'espère avoir le plaisir de vous rencontrer quand vous faites de belles marches.

Prenez le temps de penser à vous.

Je vous souhaite un bel été



Gemma Lagacé, présidente

**Association de personnes
handicapées**

L'Éveil des Basques

Le Survol

La soirée Dé-Chaînée

Comme vous le savez déjà, le 8 juin est une date à réserver sur votre calendrier. Si vous n'avez pas encore votre billet, courez au magasin Kadorama ou à l'Éveil des Basques pour vous en procurer un! Et n'oubliez pas d'en parler à votre entourage, car ça va être l'événement de l'année!

Afin d'assurer le bon fonctionnement de la soirée, nous avons besoin de bénévoles. Vous êtes intéressé? Appelez-moi au numéro ici-bas.

Hélène Ouellet

Intervenante communautaire

418-851-2861 poste 3

Accompagnements

Comme vous le savez déjà, nos intervenantes peuvent prendre du temps pour vous accompagner. Que ce soit pour l'aide aux commissions, pour jaser et même faire un de vos loisirs préférés.

Une de nos membres, Guylaine Devost, a repris la peinture qu'elle avait mise de côté depuis un certain temps. Quand je lui ai proposé de faire cette activité avec elle, l'expression sur son visage en disait long : plutôt que de penser à mille choses, je peins.

La voici en train de peindre son œuvre qui prouve son talent pour les arts !

Hélène Ouellet

Intervenante communautaire

LA CHAÎNE DE BONTÉ
PRÉSENTE
LA SOIRÉE DÉ-CHAÎNÉE

SAMEDI 8 JUIN
ÉCOLE SECONDAIRE DE TROIS-PISTOLES
18H
5\$ POUR LA SOIRÉE

DAVE RICHER
CONFÉRENCE HUMORISTIQUE

LES VIEUX COPAINS
SOIRÉE DANSANTE

Billet en vente à L'Éveil des Basques
et au Kadorama
Pour information : 418-851-2861 poste 3

L'ÉVEIL DES BASQUES



Maï 2024

Le Survol

L'été amène son lot de changements à la Maison Martin-Matte. Depuis l'ouverture de la Maison Martin-Matte en 2020, les employés de Logis-Aide des Basques offrent les services reliés aux repas, à l'entretien ménager et aux soins à la personne.

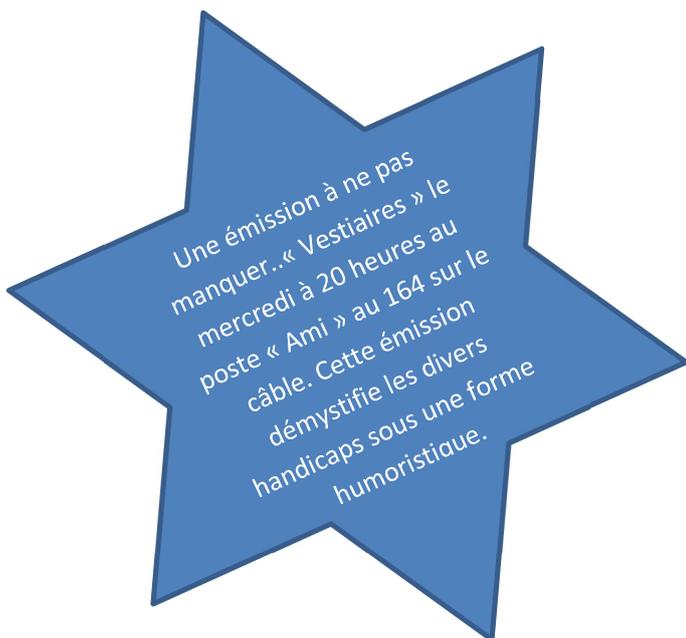
Le 4 avril 2024, le conseil d'administration de Logis-Aide des Basques a informé notre Association qu'il mettra fin à l'entente de services et cessera ses activités à la Maison Martin-Matte le 4 juillet 2024.

La Maison Martin-Matte travaille activement à la prise en charge de ses services. Dorénavant, l'Association fera l'embauche et la gestion de tous les travailleurs de la Maison Martin-Matte. Le CISSS Bas St-Laurent, notre partenaire, nous soutient dans cette transition.

Nos orientations demeurent axées sur les besoins de nos locataires et nous assurerons la pérennité de la Maison Martin-Matte.

Marie-Eve Ouellet

Co-directrice Maison Martin-Matte



Retour sur la sortie cabane à sucre

Le 26 avril dernier, 45 personnes étaient rassemblées à la cabane à sucre de St-Eugène. Par une belle journée ensoleillée, nos membres ont dégusté un délicieux repas. Celui-ci était suivi d'une généreuse partie de sucre. Accompagnés de notre traditionnelle bonne humeur, nous avons eu beaucoup de plaisir.

Comme toujours, merci de votre merveilleuse participation. Sans oublier un grand merci à tous ceux qui ont donné un coup de main. Votre aide est toujours la bienvenue!

Fin des activités

Les activités pour cette saison régulière tirent déjà à leurs fins. Le temps est passé beaucoup trop vite, nous vous remercions de votre merveilleuse participation. Sans vous, l'Éveil ne serait pas aussi vivant. Chacun(e), d'entre vous apporte grandement.

Pas de panique, dès la fin juin, les activités estivales vont commencer. La programmation suivra sous peu.

Elisabeth Beaulieu
Intervenante Communautaire



SEMAINE QUÉBÉCOISE DES PERSONNES HANDICAPÉES



La Semaine québécoise des personnes handicapées se déroule chaque année du 1^{er} au 7 juin. Cet événement souligne l'importance d'agir pour améliorer la participation sociale des personnes handicapées. C'est une semaine qui met en lumière les bons coups réalisés et aussi les obstacles encore présents.

Qu'ils soient individuels ou collectifs, ces gestes visant à réduire les obstacles comptent plus que vous ne l'imaginez. Ils pourraient devenir une source d'inspiration.

DEVENIR DES ACTEURS DE CHANGEMENT

Chacun peut faire sa part pour vivre dans un monde plus inclusif. Parce qu'encore aujourd'hui, il faut continuer d'agir.

OUVRIR LE DIALOGUE

Nos idées préconçues, la peur de mal faire et la méconnaissance peuvent nous empêcher de passer à l'action à l'égard des personnes handicapées. Prendre les devants, c'est agir comme un agent de changement.

Si vous en avez l'occasion, présentez-vous à une personne qui a une incapacité pour apprendre à la connaître. Comprendre les besoins et les perspectives des gens qui nous entourent est essentiel pour favoriser une société inclusive. C'est ainsi que nous pourrions mieux saisir les défis du quotidien de chaque personne et adapter nos actions.

Bien sûr, il importe de respecter l'espace personnel d'une personne handicapée avant de vous adresser à elle ou de poser un geste pour l'aider. Si elle a besoin d'aide, laissez-vous guider: elle sait ce dont elle a besoin et ce qu'il faut faire pour sa sécurité. Si elle vous dit que tout va bien et qu'elle refuse votre aide, respectez son choix et son autonomie.

Si vous prévoyez faire une activité avec une personne handicapée, demandez-lui comment éliminer les obstacles pour que tout se passe bien.

Ouvrez-vous à la différence pour créer un espace où chacun est respecté et valorisé pour ses contributions uniques.

La fermeture de services et de guichets bancaires pénalise les clientèles vulnérables

Plusieurs institutions financières ferment des centres de services et des guichets automatiques. Cette tendance n'est pas sans conséquence pour plusieurs clientèles plus vulnérables, privées ainsi de services directs et peu habituées aux services en ligne.

Desjardins fermera d'ici décembre 2026 près de 30 % de ses points de services et guichets automatiques. Au total, cela représenterait environ 200 centres de services et 460 guichets. Un coup dur pour bien des communautés, pour qui la « caisse » demeure un point d'ancrage important.

DES CLIENTÈLES CAPTIVES OU VULNÉRABLES

Depuis plusieurs années déjà, les institutions financières se désintéressent progressivement de certains marchés ou quartiers. Des clientèles sont également affectées, celles qui sont moins à l'aise avec les technologies, comme les aînés qui préfèrent en général avoir un contact en personne ou payer avec de l'argent comptant.

Vers la disparition de l'argent comptant ? Par ailleurs, bien des Québécois en situation de faible revenu préfèrent avoir des pièces et des billets dans leur portefeuille plutôt que des cartes de plastique. Et ceci, sans compter toutes les personnes qui ont encore recours au bon vieux système des enveloppes contenant de l'argent comptant, afin de mieux contrôler leur budget. Serait-on en train d'assister à une disparition progressive de l'argent comptant ? Une société sans numéraire entraînerait également un risque d'exclusion à l'égard des personnes

défavorisées sur le plan économique : les plus grands utilisateurs du numéraire sont les consommateurs à faible revenu, les aînés et les personnes les moins scolarisées.

COMMENT ACCÉDER À SON ARGENT SANS SERVICES EN LIGNE ?

À l'heure actuelle, peu de solutions s'offrent à ceux qui ne sont pas en mesure d'effectuer des transactions électroniques. On peut toujours retirer de l'argent comptant lorsqu'on effectue un paiement par carte à l'épicerie. Mais ce ne sont pas tous les commerces qui le proposent, et il y a des limites au montant qu'il est possible d'obtenir

DES DROITS POUR LES USAGERS

Sachez que les consommateurs ont des droits et les banques sous réglementation fédérale, des obligations, lorsqu'il est question de fermer une succursale ou de réduire l'accès à certains services. C'est l'Autorité des marchés financiers (AMF) qui encadre les activités du Mouvement Desjardins. Lors de la fermeture de guichets ou de points de service, l'AMF s'attend à ce que le client en soit informé, à ce qu'on lui indique les impacts et les options qui s'offrent à lui afin de pouvoir effectuer ses opérations par la suite.



Connaissez-vous la Carte accompagnement loisir?

Avec la Carte accompagnement loisir (CAL), en tant que personne handicapée, vous n'avez pas à payer pour l'entrée de votre accompagnateur dans les lieux touristiques, culturels ou de loisir en général qui sont partenaires. Par contre, vous devez payer votre propre entrée.

QUELS SONT LES CRITÈRES POUR OBTENIR VOTRE CAL?

Vous devez :

- Avoir un handicap : une déficience, une incapacité
- Avoir des difficultés à réaliser vos activités de tous les jours
- Être âgé de 5 ans et plus
- Avoir besoin de l'aide d'une personne qui vous accompagne pour participer à une activité de loisir, culturelle ou touristique

Vous avez besoin de cet accompagnateur pour au moins une des raisons suivantes :

- Communiquer avec les autres
- Comprendre l'information ou permettre d'interagir avec les autres
- Faire l'activité de façon sécuritaire :
Prévenir des comportements susceptibles de nuire à votre

- sécurité ou à celle d'autrui en raison de réactions imprévisibles ou pour aider à gérer adéquatement les réactions, parfois subites et significatives.
- Vous aider pour vos besoins personnels :
Utiliser les toilettes : s'asseoir, se relever, se nettoyer, s'assécher
Se vêtir ou se dévêtir
Assurer la prise des médicaments ou pour certains soins médicaux
- Vous alimenter :
Porter les aliments à la bouche, couper les aliments, surveiller l'ingestion des aliments, incluant les problèmes potentiels liés à la déglutition, au risque d'étouffement
- Vous déplacer :
Effectuer les transferts, se repositionner régulièrement dans le fauteuil, accompagner en raison d'une démarche non sécuritaire avec ou sans aide technique, propulser le fauteuil roulant sur une longue distance
- Vous orienter :
S'orienter dans le temps, obtenir des repères concernant les lieux, reconnaître les personnes ou les biens

Le Survol

COMMENT DEMANDER VOTRE CAL?

Vous devez envoyer une demande complète. Elle comprend :

- Le formulaire de demande de la CAL.
- Une preuve d'admissibilité. Ex :
 - o Avis de cotisation pour déficience grave (Revenu Québec, crédit remboursable).
- Crédit d'impôt pour personne handicapée (Agence du Revenu du Canada).

Une photo de votre visage :

- o La photo peut être prise avec votre cellulaire et elle doit avoir été prise au cours des six (6) derniers mois.

COMMENT ENVOYER LA DEMANDE COMPLÈTE?

Vous pouvez envoyer votre demande de 3 façons :

- En ligne, par courriel :

Retournez le formulaire rempli, la preuve d'admissibilité et la photo à

cal@aqiph.qc.ca

- Par la poste :

Retournez le formulaire rempli, la preuve d'admissibilité et la photo à l'adresse :

AQLPH-CAL

25 rue des Forges, bureau 320

Trois-Rivières (Québec) G9A 6A7

Vous pouvez aussi demander un formulaire en communiquant avec nous par courriel :

cal@aqiph.qc.ca

ou par téléphone 1 833 693-2253.

Le délai de traitement peut varier de 2 à 6 semaines

Consultez le site de :

<https://www.carteloisir.ca/>

En plus de trouver le formulaire de demande sur ce site, vous y trouverez les endroits dans la province de Québec qui acceptent les laissez-passer accompagnateur.

La carte violette et la carte bleue sont acceptées.



Tout sur la nouvelle assurance dentaire fédérale



Une aide pour payer nos frais dentaires, ça se prend bien!

En 2023, le gouvernement fédéral dévoilait la mise en place progressive, à compter du printemps 2024, du régime d'assurance dentaire. Accessible à plus de neuf millions de Canadiens, dont deux millions au Québec, il vise à réduire les obstacles financiers entravant l'accès aux soins buccodentaires.

En décembre 2023, les personnes âgées de 87 ans et plus recevaient une lettre par la poste leur assignant un code d'identification avec lequel elles pouvaient s'inscrire auprès de Service Canada et faire leur demande d'adhésion. Depuis, le programme continue d'avancer en ciblant différents groupes d'âge.

Date à retenir: mai 2024, qui marquera le début des premiers soins dentaires couverts.

Période d'inscription selon le groupe d'âge

- Janvier 2024: 77 à 86 ans
- Février 2024: 72 à 76 ans
- Mars 2024: 70 à 71 ans
- Mai 2024: 65 à 69 ans

Critères d'admissibilité pour recevoir la fameuse lettre? Ne pas avoir accès à une autre assurance dentaire, avoir un revenu familial annuel inférieur à 90 000\$, être résident canadien et avoir produit une déclaration de revenus l'année précédente.

Franchise en fonction du revenu

- Revenu familial inférieur à 70 000\$: aucun coût pour le patient.
- Revenu familial entre 70 000\$ et 79 999\$: 40% des frais à déboursier.
- Revenu familial entre 80 000\$ et 89 999\$: 60% des frais à déboursier.

Nouvelles obligations pour les employeurs

Pour faciliter la mise en œuvre du Régime canadien de soins dentaires, de nouvelles obligations en matière de déclarations fiscales sont imposées aux employeurs. À cet effet, de nouvelles cases ont été ajoutées aux feuillets T4 et T4A.

Pour plus d'information, contactez Service Canada par téléphone (1 800 661-5991) ou en ligne à partir de mai, en fonction de votre tranche d'âge.

Mai 2024

Rendez-vous médical ? Bien s'y préparer

Êtes-vous inquiet de votre état de santé? Vos observations et votre réflexion vous amènent-elles à vouloir consulter un professionnel de la santé? Vous est-il déjà arrivé de sortir insatisfait d'une consultation médicale ou encore, avec plus de questions que de réponses? Vous est-il déjà arrivé de sortir d'un rendez-vous médical en vous disant: j'ai oublié de parler de mon problème...?

Consulter un professionnel de la santé peut présenter des défis. C'est pourquoi il est important de vous y préparer le mieux possible.

Pour bien se préparer à un rendez-vous médical, vous pouvez utiliser le document qui a été préparé par un gériatre, intitulé : « Notes pour vous préparer à un rendez-vous de santé ». Ce guide vous assure de bien couvrir tous les éléments que vous voulez communiquer au professionnel. (Lien en bas de cet article)

Vous y trouverez des questions telles :

1 - Ce que je veux dire au professionnel de la santé que je consulte

2 - Je me prépare à répondre aux questions sur ma santé

- Pour quel problème de santé est-ce que je consulte?
- Est-ce que ce problème affecte mon fonctionnement au quotidien
- Depuis quand est-ce que j'observe ce problème?
- Est-ce que ce problème s'aggrave ou diminue avec le temps?
- Est-ce que j'ai déjà eu ce problème dans le passé

3 - Si j'ai de la douleur, je me prépare à en parler plus précisément

4 - Je me prépare à parler des médicaments que je prends

Décider d'être accompagné ou non par une personne de votre entourage

L'accompagnement d'une personne de votre entourage peut être utile lors d'un rendez-vous en lien avec votre santé. L'important est de bien préciser ce que vous attendez d'elle. Voulez-vous qu'elle soit présente lors de la consultation ou qu'elle demeure dans la salle d'attente?

Si elle vous accompagne dans le bureau du professionnel, lui avez-vous indiqué à l'avance ce que vous attendez d'elle?

- Prendre des notes lors de la consultation.
- Rappeler les questions ou les informations que vous ne voulez pas oublier
- Aider à exprimer votre demande ou votre point de vue au professionnel.
- Compléter votre réponse lorsque vous le lui demandez.
- Aider à comprendre ce que le médecin dit, car vous avez un problème d'audition ou de parole ou ne comprenez pas bien le français ou l'anglais.

Pour télécharger le document, rendez-vous sur le site : AGIR POUR BIEN VIEILLIR

à l'adresse suivante :

<https://hubs.li/Q02n-cDf0>





CHRONIQUE JURIDIQUE

QUI PEUT ACCEPTER OU REFUSER UNE SUCCESSION

Est-ce le liquidateur testamentaire ou les héritiers qui peuvent accepter ou refuser la succession?

Un successible, soit un héritier qui n'a pas encore accepté, dispose d'un délai de six mois, à partir du décès du défunt, pour choisir d'accepter la succession ou d'y renoncer.

Il existe plusieurs exceptions à ce délai de six mois. Si on n'a pas été informé, on peut demander une prolongation du délai en s'adressant à un juge. Cela concerne toutefois des cas particuliers, par exemple si un héritier vit en Australie et qu'il n'avait pas été informé du décès. Il est aussi possible de demander une prolongation si l'inventaire n'a pas été réalisé. Avant d'accepter ou de refuser de devenir héritier, il faut savoir quelle est la valeur nette de la succession. On peut obtenir un prolongement de 45 jours à partir de la publication de l'avis de clôture de l'inventaire, si moins de 60 jours se sont écoulés entre la date de l'inventaire et l'expiration du délai de six mois après le décès.

Une personne désignée comme successible dispose donc de six mois pour renoncer à la succession. Si elle ne le fait pas, elle sera présumée héritière. La renonciation doit être effectuée sous forme notariée. Elle est publiée dans le Registre des droits personnels et réels mobiliers (RDPRM). Quand on refuse une succession, on renonce aux actifs et aux dettes, mais on ne peut pas renoncer

seulement aux dettes ! De plus, quand on compte renoncer, il ne faut pas poser de geste d'acceptation tacite. Cela signifie **qu'on ne doit pas aller chercher les meubles du défunt, ni retirer l'argent du compte de banque, ni utiliser son automobile...**

C'est différent si on pose un geste pour administrer les biens du défunt afin de les conserver. Les effets personnels du défunt, c'est-à-dire les objets ayant uniquement une valeur sentimentale, comme les diplômes ou certains vêtements, peuvent être conservés même si on n'accepte pas la succession. Une fois l'héritage refusé, on pourra les garder.

Cependant, tout transfert d'argent est une acceptation tacite de la succession. Une fois qu'on a déplacé de l'argent, il devient difficile de prouver qu'on n'avait pas l'intention d'accepter la succession. Dans tous les cas, on devrait consulter un notaire avant de renoncer à une succession. Cela permet d'obtenir des conseils appropriés à notre situation.

Le liquidateur est le représentant légal de la succession. Son rôle est de protéger les héritiers, payer les dettes et protéger le patrimoine successoral. Il peut être lui aussi un héritier à la succession. Il ne peut alors accepter ou refuser que sa propre part de l'héritage.



La personne nommée liquidateur testamentaire peut refuser cette charge de liquidateur, qui consiste à assurer le bon déroulement de la succession. »

Maï 2024



Chronique santé

5 ASTUCES POUR CONJUGUER PLEIN AIR ET ALLERGIE

Vous souffrez d'allergies? Profitez à fond de vos activités en plein air tôt le matin, avant que la température grimpe trop.

L'arrivée du printemps et la sortie des bourgeons vous font angoisser? Vous préparez votre réserve de mouchoirs, d'antihistaminiques et de décongestionnants dès que l'hiver annonce sa fin? Vous n'êtes pas les seuls. Plus de 17 % de la population — en majorité chez les 25 à 45 ans — souffre de symptômes liés aux allergies saisonnières.

Malheureusement, avec le réchauffement de la planète et l'augmentation des gaz à effet de serre, l'air ambiant tend à s'humidifier de plus en plus. Ainsi, ces changements ont pour effet d'augmenter la concentration atmosphérique de certains pollens et autres allergènes. À ce rythme, il n'est pas exagéré de dire que près de 30 % de la population sera bientôt touchée par ces allergies.

Que faire quand la saison des allergies est à nos portes? S'enfermer à l'intérieur n'est pas l'unique solution. Voici 5 astuces pour conjuguer plein air et allergies saisonnières.

1- Du type matinal ou oiseau de nuit?

C'est parfait! Adonnez-vous à vos activités préférées avant que l'humidité et la température grimpent trop. Un tour de vélo au soleil levant ou une promenade à la douceur d'une nuit d'été vous reconciliera avec la nature!

2- Zones urbaines et leurs îlots de chaleur

Allez prendre l'air, loin de cette pollution industrielle, allez marcher au bord du

fleuve. Les endroits de grand vent vous feront respirer mieux! N'oubliez pas de porter des verres fumés afin de réduire la quantité de pollen qui peut atteindre vos yeux.

3- Renseignez-vous!

Avant de sortir, vérifiez la densité pollinique de la journée à l'endroit où vous vous trouvez. Si vous aimez le jardinage, renseignez-vous sur les caractéristiques des plantes et des fleurs que vous manipulez. Si vous êtes un randonneur, informez-vous sur les caractéristiques des végétaux sur les sentiers que vous empruntez. Golfeurs, appelez au club de golf afin de connaître l'horaire de la tonte du gazon.

4-À la maison

Évitez de faire sécher le linge à l'extérieur, puisque le pollen adhère facilement aux fibres des tissus. En plus, avant d'entrer dans votre chambre, retirez les vêtements que vous portiez à l'extérieur et prenez une douche. Gardez surtout les fenêtres fermées pendant la saison, maintenez votre gazon court et coupez l'herbe à poux avant sa floraison, c'est-à-dire avant la mi-juillet.

5- Antihistaminiques ou corticostéroïdes

Utilisez une médication comme des antihistaminiques en comprimés ou des corticostéroïdes par voie nasale. Évidemment, il existe plusieurs sortes de produits en vente libre, alors consultez votre pharmacien ou votre professionnel de la santé afin de choisir le médicament qui vous convient le mieux.



Les recettes

Poulet au miel et basilic



- 1 c. à soupe du mélange pour sauté à l'orientale
- 1 c. à thé de basilic séché
- 1 paquet de nouilles de riz
- ½ oignon haché

- 1 poivron vert coupé en lanières
- 1 brocoli taillé en bouquet
- 1 gousse d'ail émincée
- 3 poitrines de poulet taillées en cubes
- 180 ml (¾ tasse) de bouillon de poulet
- 1 c. à thé de féculé de maïs
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable

Préparation

1. Pour la sauce, dans un bol, fouetter le bouillon, le mélange pour sauté à l'orientale, le basilic et la féculé de maïs. Réserver.
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles de riz pendant 4 à 5 min. Égoutter et laisser dans la passoire.
3. Dans une grande poêle profonde ou un wok, chauffer 1 c. à soupe d'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon 1 min. Ajouter le poivron, le brocoli et l'ail. Faire cuire 3 à 4 min en remuant. Transférer dans une assiette et réserver.
4. Verser 1 c. soupe d'huile dans la poêle. Faire dorer le poulet 4 à 5 min, ajouter le miel. Laisser caraméliser 1 min en remuant. Ajouter les légumes et la sauce, chauffer 2 à 3 min en remuant. Servir sur un lit de nouilles.



4 trucs pour télécharger en sécurité

Virus, rançongiciel, adware, cheval de Troie, espioniciel, les téléphones intelligents et tablettes regorgent malheureusement de logiciels malveillants de toutes sortes.

1- Télécharger des applications sur des boutiques officielles

Contrairement à Apple qui centralise l'achat et le téléchargement d'applications à même une seule boutique (l'App Store), les téléphones et tablettes Android peuvent en télécharger de diverses boutiques et même en dehors de celles-ci.

2- Regarder la note sur 5

C'est l'élément qui nous saute aux yeux avant même d'ouvrir la page d'une application sur une boutique comme le Play Store ou le Galaxy Store. On voit rapidement la note que les utilisateurs lui ont donnée.

3- Lire les avis

C'est souvent là où l'on va découvrir le pot aux roses d'une application malveillante. Les pirates ne peuvent rien faire contre des utilisateurs qui nous avertissent des actions frauduleuses d'une application.

4- Installer un antivirus (crédible) sur son appareil

Si l'idée d'appliquer tous ces trucs nous crée de l'urticaire et qu'on souhaite une façon plus simple d'éviter de télécharger une application frauduleuse, il y a toujours l'option de laisser ces tâches à un ANTIVIRUS

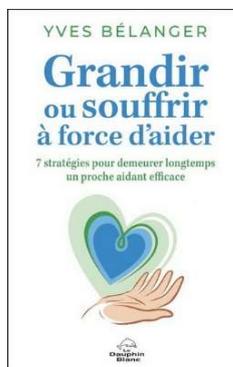


Grandir ou souffrir à force d'aider

7 stratégies pour demeurer longtemps un proche aidant

De [Yves Bélanger](#)

21.95\$



Est-il possible d'être un proche aidant impliqué sans pour autant se négliger, s'oublier ou même se détruire?

Voilà une question incontournable pour des milliers de gens à notre époque où l'entraide et le service sont plus que jamais essentiels.

Il s'agit de faire des choix qui s'ajustent à nos valeurs et à nos priorités. Yves Bélanger nous propose ce guide pratique afin d'éviter de nous épuiser et demeurer longtemps un proche aidant efficace. Ce guide met l'accent sur sept stratégies permettant de conserver notre équilibre psychologique. La seule exigence permettant leur bonne utilisation est la volonté de changer nos façons d'aider et de nous protéger. Ce guide concis et particulièrement bien adapté à la vie actuelle rejoindra tous les proches aidants, peu importe leur âge, leur statut et les circonstances dans lesquelles ils doivent œuvrer. Il s'adresse aussi aux bénévoles qui œuvrent auprès des personnes vulnérables et aux intervenants sociaux qui supportent des clientèles souvent très malades et qui se retrouvent constamment sur la ligne de front.

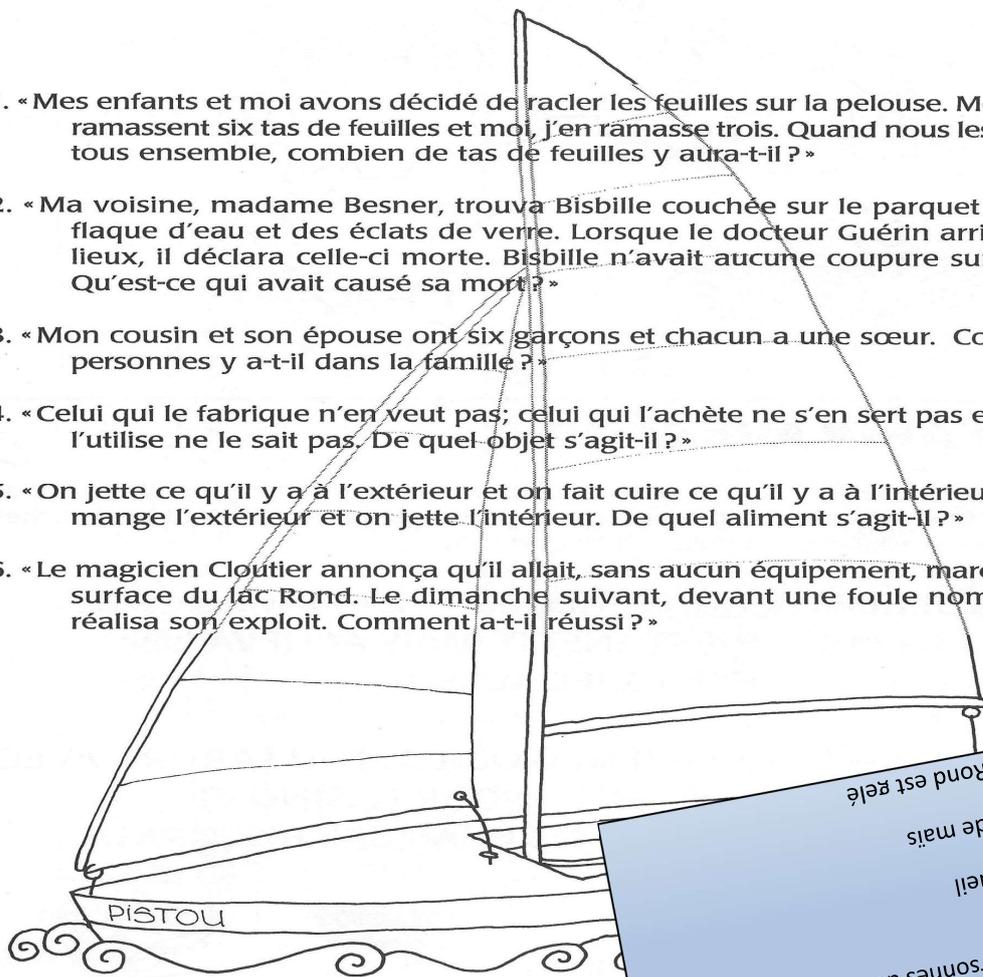


LE COIN DES JEUX

LES ÉNIGMES

Le père Pistou part faire une randonnée en voilier. Il y a de la place pour un passager seulement. Il décide d'embarquer celui ou celle qui répondra correctement aux énigmes suivantes. Si tu veux faire cette balade en mer, essaie d'y répondre.

1. « Mes enfants et moi avons décidé de racler les feuilles sur la pelouse. Mes enfants ramassent six tas de feuilles et moi, j'en ramasse trois. Quand nous les mettrons tous ensemble, combien de tas de feuilles y aura-t-il ? »
2. « Ma voisine, madame Besner, trouva Bisbille couchée sur le parquet dans une flaque d'eau et des éclats de verre. Lorsque le docteur Guérin arriva sur les lieux, il déclara celle-ci morte. Bisbille n'avait aucune coupure sur le corps. Qu'est-ce qui avait causé sa mort ? »
3. « Mon cousin et son épouse ont six garçons et chacun a une sœur. Combien de personnes y a-t-il dans la famille ? »
4. « Celui qui le fabrique n'en veut pas; celui qui l'achète ne s'en sert pas et celui qui l'utilise ne le sait pas. De quel objet s'agit-il ? »
5. « On jette ce qu'il y a à l'extérieur et on fait cuire ce qu'il y a à l'intérieur. Puis, on mange l'extérieur et on jette l'intérieur. De quel aliment s'agit-il ? »
6. « Le magicien Cloutier annonça qu'il allait, sans aucun équipement, marcher sur la surface du lac Rond. Le dimanche suivant, devant une foule nombreuse, il réalisa son exploit. Comment a-t-il réussi ? »



- RÉPONSES
- 1- Nous obtiendrons un seul gros tas
 - 2- Bisbille est un poisson rouge dont le bocal s'est cassé.
 - 3- Il y a 9 personnes dans la famille de mon cousin
 - 4- Un cercueil
 - 5- Un épi de maïs
 - 6- Le lac Rond est pelé



LE LÂCHER PRISE

Lâcher prise, ça ne veut pas dire que tu arrêtes d'accorder de l'importance à une personne ou à une situation.

Ça veut juste dire que tu acceptes d'avoir aucun contrôle; ni sur tes sentiments, ni sur ceux des autres. Tu acceptes d'avoir aucun contrôle sur la perception de ceux qui t'entourent et sur leurs agissements, aussi.

Tu acceptes de laisser les choses aller, en reposant ta confiance au complet sur l'idée que la vie fait bien les choses, et que tu es exactement à l'endroit où tu te dois d'être, même les fois où ça ne te tente pas d'être là.

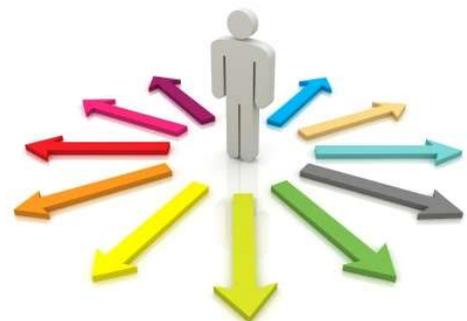
C'est de réaliser que le seul contrôle que tu as en fin de compte, c'est celui de choisir comment tu décides de vivre avec tes émotions.

C'est de réaliser que tu as le choix de te battre contre ce qui t'arrive, ou d'avancer dans le même sens.

Tu as le choix de voir ça négativement ou bien de trouver du positif quelque part, même si à première vue ça semble chaotique.

C'est de réaliser qu'il y a du positif dans absolument tout, même quand ça va mal.

C'est de prendre conscience que tu as toujours le choix, même les fois qui te donnent l'impression que tu n'as pas le choix.



Le Survol

Les anniversaires

9 À toutes les personnes qui ont célébré ou célébreront leur anniversaire en JUIN, JUILLET et AOÛT, nous souhaitons une très heureuse journée de fête.

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour

JUIN

Tracy Holland
Josée Lavoie
Jean-Guy Dubé
Normand Savoie
Rachelle Dubé
Audrey Lepage
Thérèse Lindsay
Mélissa Michaud
Carole Laforest
Martine Gagné
Mélanie Dumais
Kim Sirois-Bernier



JUILLET

Guyline Devost
Gaétane Labonté
Jean-Paul Rioux
Roger Proulx
Angèle Arsenault
Carole Sénéchal
Manon Larouche
Hélène Ouellet
Fernand Ouellet



AOÛT

Marie-Denise Beaulieu
Jonathan Després
Benoît Paquet
Eric Dumais
Marcel Levesque
Xavier Rioux
Yvon Boucher
Réal Bérubé
Aline Martin
Ligori Dubé
Yvon Bouchard
Pierre Lebel
Michel Rioux
Sara-Jeanne Ouellet
Bernyse Bélanger
Micheline Beaulieu
Élisabeth Beaulieu



**Avec nos
condoléances
les plus sincères**



**À Rivière-du-Loup,
le 24 avril
est décédée
à l'âge de 91 ans
Mme Élisabeth Albert
épouse de Gérard Ouellet**

**Mme Albert était
un des membres
fondateurs de
notre association**

**À son domicile
le 9 mai
est décédée
Mme Gaétane Labonté
à l'âge de 73 ans.
Mme Labonté était
membre de notre
association
depuis de
nombreuses années**



L'équipe de la Société d'Assurance Automobile du Qc



Yvon Boucher

Directeur du point de service



Manon Rioux

Préposé(e) aux permis et à l'immatriculation

René Sénéchal

**Société de l'assurance
automobile**

Québec

