

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: info@eveildesbasques.org

FÉVRIER 2025

Vol. 25 No 1



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

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

SOMMAIRE

<i>Conseil d'administration</i>	3
<i>Mot de la rédaction et de la direction</i>	4
<i>Mot des codirecteurs</i>	5
<i>Retour sur la fête de Noël</i>	6
<i>Activités à venir</i>	7
<i>Suspension du programme d'adaptation de domicile</i>	8
<i>Crédit d'impôt pour déneigement</i>	9
<i>Calendrier de février et mars</i>	10-11
<i>Chronique juridique</i>	12
<i>Chronique santé</i>	13
<i>Recette</i>	14
<i>Informatique</i>	15
<i>Le coin des jeux</i>	16
<i>Réflexion</i>	17
<i>Anniversaires</i>	18
<i>Les Beaux 4 heures de la Fondation Martin-Matte</i>	19-20

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 2024-2025

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



**En médaillon : Jeanne Lapalme, Directrice*

Prochain bulletin : 31 mars 2025

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

Le survol



Bonjour cher(e)s
membres,

J'espère que vous avez
passé un bon temps des
fêtes et que les rencontres et le repos ont été
profitables.

Déjà le mois de février est à nos portes et les
journées ont déjà rallongé de plusieurs
minutes. Tout est en place pour la fête de
l'amour qui est à nos portes.

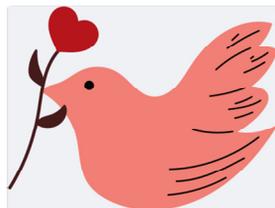
Pour le célébrer, il y a une foule de moyens.
Il suffit parfois de laisser aller notre
imagination. L'amour peut prendre de
multiples formes, l'amour-passion, l'amour-
amitié, l'amour filial, l'amour de la vie.....
La St-Valentin, c'est plus qu'une simple
journée; c'est une attitude à adopter pour la
vie !

« Quand on aime, on a toujours vingt ans » il
n'y a rien de plus vrai. Quand on a su garder
notre coeur jeune, on sait aimer tout ce qui
est beau et bon. On sait encore s'émerveiller
devant la nature, aimer le chant d'un oiseau,
aimer une fleur ou un brin d'herbe.

Je vous souhaite beaucoup d'amour et de
bons moments en ce mois du coeur.

*« Rien n'est petit dans l'amour. Ceux qui
attendent les grandes occasions pour
prouver leur tendresse ne savent pas aimer »*
(Laure Conan)

*Mona Banville,
agente d'information*



Bonjour à tous,

Nous voilà déjà en 2025!

Cette période de l'année
nous offre un tout nouveau départ et je veux
profiter de cette occasion pour vous
souhaiter amour, paix, bonheur, santé et
prospérité et ce, tout au long de l'année.

C'est aussi la période idéale pour boire du
chocolat chaud, construire un bonhomme de
neige, regarder tomber la neige par la
fenêtre, se vêtir de grosses chaussettes,
s'abriter sous des couvertures chaudes et
réconfortantes, jouer à des jeux de société et
bien sûr participer aux Beaux 4 heures de la
Fondation Martin-Matte avec ses amis.

Je vous souhaite donc un hiver très animé et
créatif rempli de toutes les douceurs que
vous rêvez.

Julie Gamache, présidente





Alors que nous entamons une nouvelle étape, nous sommes ravis de vous annoncer que 2025 sera notre toute première année complète sous notre nouvelle organisation. Nous poursuivons notre travail pour accroître les activités et les ateliers, afin de mieux répondre à vos besoins et intérêts. Ensemble, nous continuerons à bâtir une communauté forte, inclusive et engagée. Nous vous souhaitons une année remplie de santé, de bonheur et de succès. Nous avons hâte de continuer à cheminer à vos côtés.

Bonne année à tous!

Benoît Beaulieu

Codirecteur général
Association de personnes
handicapées

L'Éveil des Basques



En cette nouvelle année qui débute, l'équipe de la Maison Martin-Matte est prête à poursuivre sa mission, à relever de nouveaux défis et innover avec de nouveaux projets.

D'ailleurs, grâce au support financier de la Fondation Martin-Matte, une aire de repos sera aménagée pour les locataires et leurs familles afin de permettre de beaux moments. Dès l'été 2025, une balançoire adaptée et un auvent seront installés sur la terrasse. Nous sommes reconnaissants envers la Fondation Martin-Matte pour ce précieux don.

L'activité de financement « Les Beaux 4h » est de retour encore cette année. Une belle façon de soutenir la Fondation Martin-Matte qui redistribue les dons auprès des Maisons Martin-Matte. Il est possible de faire des dons directement sur la plateforme internet avec le code QR suivant :



Nous sommes reconnaissants de tout le support reçu et à tous une bonne année 2025.

Marie-Eve Ouellet

Codirectrice générale

Maison Martin-Matte

Le survol

Retour à la fête de Noël

Le 14 décembre dernier, nous avons célébré notre fête de Noël. 48 personnes étaient présentes, tous étaient magnifiques dans leurs habits de Noël.

Merci à Hélène Leclerc pour son repas, il était délicieux. Elle nous avait préparé une soupe aux légumes, un cipaille et un gâteau sauce caramel. Un beau merci à Hélène Bouchard, son talent nous fait toujours chanter et danser sur nos chansons préférées. Également, un grand merci à Monsieur le curé **Jean-François Mélançon**, sa présence nous a permis d'avoir un beau moment pour nous recueillir.

Comme toujours, un précieux merci aux bénévoles, votre aide est toujours grandement appréciée.

On vous le dit à chaque fois, mais, merci à vous, chers membres pour votre présence, votre entraide, votre patience et votre bonne humeur. Sans vous, cette activité n'aurait pas été autant un succès.

20 Bonne **25**
Année

En ce début d'année, je veux prendre le temps de vous souhaiter une bonne année. J'espère que le temps des fêtes vous a été bénéfique. Je vous envoie mes meilleures pensées et je vous souhaite, de la santé, de l'amour, de la joie, de la douceur et tout ce que vous voulez, pour cette nouvelle année.

De ma part et de celle de mes collègues

Elisabeth Beaulieu,

Intervenante communautaire

*Saluons ensemble
cette nouvelle année
qui vieillit notre amitié
sans vieillir notre coeur*
Victor Hugo

Le survol



La célèbre fête de l'amour est à nos portes. Nous allons célébrer la St-Valentin le vendredi 7 février. Il s'agit d'un dîner pizza, accompagné de frites et d'un bon gâteau. Le tout sera suivi d'un après-midi de **bingo**.

BINGO				
4	19	34	49	64
7	22	37	52	65
10	25	FREE	58	66
13	28	40	55	67
14	29	44	54	68

Nous vous attendons de 11h à 15h30. Le repas et l'après-midi sont au coût de 15\$. Nous vous invitons à porter du rouge ou du rose.

Comme à notre habitude, nous vous demandons de vous inscrire **avant le 3 février**. Auprès d'Elisabeth Beaulieu, 418-851-2861 poste 4.

Une feuille d'invitation est jointe à votre journal.

N'oubliez pas que pour ceux qui n'ont pas leur carte de membre en règle, les coûts sont beaucoup plus chers !

Alors, juste avec un petit 10\$ pour la carte, vous épargnez dès votre première activité.



Déjà le mois de mars qui arrivera bientôt! Qui dit mois de mars, dit la semaine de relâche. Nous avons profité de ce congé scolaire, pour vous organiser trois activités.

Mardi 4 mars : On commence en force avec un dîner au restaurant suivi d'un film au cinéma de Rimouski. Cette sortie est au coût de 20 \$ et inclut l'entrée au cinéma et le transport. **N'oubliez pas d'apporter de l'argent pour le dîner.**

Mercredi 5 mars : Notre deuxième activité est un après-midi jeux de société. Nous vous attendons de 13h à 15h30, à la salle des chevaliers de Colomb.

Vendredi 7 mars : On termine cette belle semaine avec un bingo, à la salle des chevaliers de Colomb. Cette activité au coût de 3\$, a lieu de 13h à 15h30.

Comme toujours, les places sont limitées, surtout pour le cinéma. Nous vous demandons de vous inscrire, pour les **3** activités, **entre le 3 février et le 24 février**.

Elisabeth Beaulieu 418-851-2861
poste 4

Suspension temporaire des volets I et II du Programme d'adaptation de domicile (PAD) pour 2024-2025

Le 22 novembre dernier, la SHQ annonçait l'interruption temporaire de deux des trois volets de son programme d'adaptation de domicile pour 2024-2025 :

volet I - adaptation de domicile (option 1 et 2)
volet II — remplacement d'appareils
élévateurs non conformes

Bien que l'aide financière maximale admissible par bénéficiaire ait été substantiellement haussée en 2023, passant de 16 000 \$ à 50 000 \$, la forte augmentation du nombre de demandes, particulièrement pour le volet I, a conduit à cette suspension.

En raison d'une forte demande, les volets I (Adaptation de domicile) et II (Remplacement d'appareils élévateurs non conformes) du Programme d'adaptation de domicile (PAD) sont temporairement suspendus pour 2024-2025, malgré un budget disponible supérieur aux années précédentes.

La SHQ **continue toutefois d'accepter de nouvelles demandes** d'inscription pour ces deux volets. Elles seront **traitées dans l'ordre de réception** dès qu'un nouveau financement pour ces volets sera annoncé.

Toutefois, cette suspension n'affecte pas le volet III du programme, consacré à la réparation d'équipements spécialisés. Vous pouvez remplir votre demande pour ce volet, et la SHQ la traitera et délivrera le numéro d'autorisation selon les procédures en vigueur.

Le PAD (Programme d'adaptation de domicile) de la Société d'habitation du Québec (SHQ) vise à aider les personnes handicapées en rendant leur logement plus

accessible. Il a pour objectif de permettre aux personnes qui ont des limitations dans leurs activités quotidiennes :

- d'entrer dans leur domicile et d'en sortir
- d'accéder aux pièces essentielles : la chambre à coucher, la salle de bain, la cuisine, la salle à manger et le salon
- de réaliser leurs activités de la vie quotidienne en sécurité afin de favoriser leur maintien à domicile

Ce programme aide les propriétaires à financer des travaux d'adaptation dans un domicile occupé par une personne handicapée.

ADMISSIBILITÉ

Pour bénéficier du PAD, une personne handicapée doit répondre aux conditions suivantes :

- Être citoyenne canadienne ou résidente permanente;
- Fournir une preuve démontrant que son incapacité est significative et persistante;
- Ne pas être admissible à d'autres aides financières pour l'adaptation de domicile en vertu d'un programme ou d'une assurance privée ou publique.

Finalement, pour toute assistance concernant l'application PAH, composez le 418 643-4035 (ou le 1 800 643-4315) et choisissez l'option 1, puis l'option 2. Vous pouvez également écrire à :

assistancepah@shq.gouv.qc.ca ✉.



Crédit d'impôt pour déneigement



Alors que la neige fait inévitablement son retour et pour que ça soit moins douloureux, on a un bon plan pour

vous. Saviez-vous qu'il existe un crédit d'impôt pour le déneigement de sa maison ?

Il s'agit du crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés.

« Le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés s'adresse aux personnes âgées qui sont propriétaires ou locataires, ou qui habitent chez une ou un proche. Il permet à ces personnes de recevoir une aide fiscale pour certaines dépenses liées à des services de maintien à domicile », peut-on lire sur le site web de Revenu Québec. Le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés propose donc un remboursement de 35 % des dépenses. Le crédit est remboursable et ainsi, même si une personne ne paie pas d'impôts, elle peut en profiter.

Voici les conditions d'admissibilité:

« Vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés pour l'année d'imposition 2024 si vous remplissez les deux conditions d'admissibilité suivantes :

- vous résidez au Québec le 31 décembre de l'année 2024;
- vous avez 70 ans ou plus et avez en main les factures de ces dépenses

Si vous avez eu 70 ans dans l'année, seules les dépenses payées pour des services rendus à partir du moment où vous avez atteint 70 ans donnent droit à ce crédit d'impôt », précise Revenu Québec.



« Le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés est calculé selon votre situation. Les facteurs pris en considération sont, entre autres, l'endroit où vous habitez, votre situation familiale, votre niveau d'autonomie et votre revenu familial

« Vous pouvez demander le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés:

- soit en remplissant l'annexe J lors de la production de votre déclaration de revenus;
- soit en faisant une demande de versements anticipés.

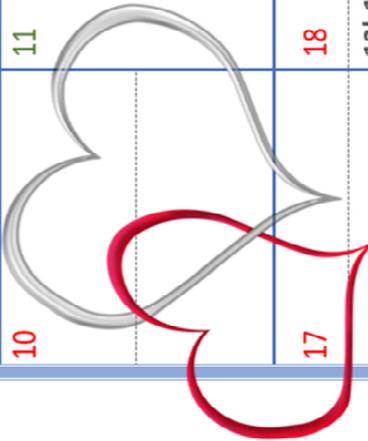
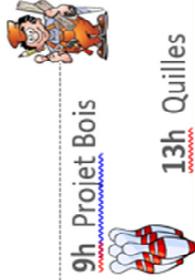
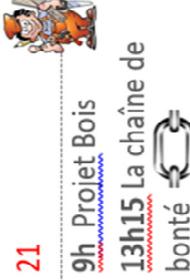
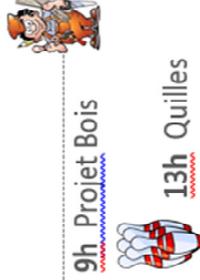
Si vous avez un(e) conjoint(e) et qu'il ou elle a aussi droit au crédit d'impôt, une seule personne peut faire la demande du crédit d'impôt pour votre couple. Le montant du crédit d'impôt auquel vous avez droit est le même, peu importe qui fait la demande

[Crédit d'impôt pour maintien à domicile |](#)

[Revenu Québec \(revenuquebec.ca\)](http://revenuquebec.ca)



Février 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>3</p> 	<p>4</p> <p>9h Cuisine 13h15 Rayon de partage</p> 	<p>5</p> <p>13h15 Chorale</p> 	<p>6</p> <p>9h Méli-Mélo</p> 	<p>7</p> <p>Fête de la St-Valentin</p> 
<p>10</p> 	<p>11</p>	<p>12</p> <p>13h15 Mosaïque de verre</p> 	<p>13</p> <p>9h Méli-Mélo</p> 	<p>14</p> <p>9h Proiet Bois 13h Quilles</p> 
<p>17</p>	<p>18</p> <p>13h15 Rayon de partage</p> 	<p>19</p> <p>13h15 Chorale</p> 	<p>20</p> <p>9h Méli-Mélo</p> 	<p>21</p> <p>9h Proiet Bois 13h15 La chaîne de bonté</p> 
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p> <p>13h15 Mosaïque de verre</p> 	<p>27</p> <p>9h Méli-Mélo</p> 	<p>28</p> <p>9h Proiet Bois 13h Quilles</p> 



CHRONIQUE JURIDIQUE

Politique d'exactitude de prix

QUEL EST LE PRINCIPE À RETENIR QUANT À L'INDICATION DES PRIX?

Le principe est le suivant : le prix de tous les produits offerts en vente par un commerçant dans son établissement doit être indiqué sur le produit ou sur chaque emballage lorsque le bien est emballé. C'est l'[article 223](#) de la Loi sur la protection du consommateur qui prévoit cette obligation. Cependant, certaines exemptions existent.

QUELLES SONT CES EXEMPTIONS?

Il y a deux sortes d'exemptions dont le commerçant peut se prévaloir. La première d'entre elles vise treize catégories de biens dont l'étiquetage n'est pas nécessaire. La seconde est une exemption générale dont le commerçant peut se prévaloir pour l'ensemble des produits de son établissement. Il doit alors utiliser le lecteur universel de produits (lecteur optique) et respecter certaines conditions.

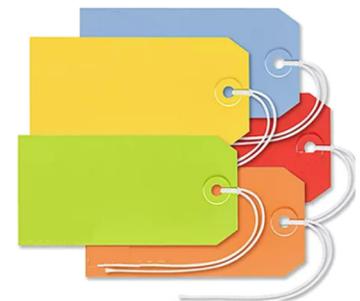
QUELS SONT LES BIENS QUI PEUVENT FAIRE L'OBJET DE L'EXEMPTION?

Voici les catégories de biens qui sont exemptées de l'obligation d'étiquetage du prix et qui sont énumérées dans l'article 91.1 du règlement d'application de la loi :

1. Les biens qui sont en vente à un prix n'excédant pas 0,60 \$;

2. Les biens qui sont vendus au moyen d'un distributeur automatique;
3. Les biens qui sont des aliments non emballés avant la vente;
4. Les biens qui sont en vente à un prix inférieur à celui auquel ils sont habituellement offerts en vente
5. Les biens qui ne sont pas directement accessibles au consommateur dans l'établissement et pour l'obtention desquels il doit s'adresser au commerçant ou à son représentant;
6. Les biens qui font partie d'un paquet, lorsque le prix de ce paquet est indiqué sur celui-ci
7. Les biens qui sont des aliments congelés lorsqu'ils sont offerts en vente;
8. Les biens qui sont de si petite dimension qu'il est impossible d'y indiquer le prix de façon à ce qu'il soit lisible;
9. Les biens qui sont non emballés et sont habituellement vendus en vrac, sauf s'il s'agit de vêtements;
10. Les biens qui sont des arbres, des plantes ou des fleurs;
11. Les biens qui sont offerts en vente dans un contenant consigné.

Par ailleurs, il importe de retenir ceci : bien que le commerçant ne soit pas obligé d'apposer une étiquette sur ces produits, il doit quand même en indiquer le prix à proximité.





Chronique santé

Luminothérapie: l'antidépresseur de l'hiver!

Quand les journées raccourcissent et que l'ensoleillement diminue, certaines personnes voient leur énergie et leur moral tomber en chute libre. Et si la luminothérapie était la solution pour mieux traverser la saison froide?

Ressentir une baisse d'énergie quand la météo devient maussade à l'automne, c'est normal. Chez certaines personnes, cette période de l'année marque l'apparition d'une kyrielle de symptômes plus ou moins intenses, variables d'un individu à l'autre: fatigue, apathie, tristesse, irritabilité, besoin accru de sommeil, augmentation de l'appétit, ... et plus encore. On estime que 20% de la population canadienne serait touchée par le blues hivernal, aussi appelé dépression saisonnière. Lorsque la lumière baisse, le taux de sérotonine diminue.

La luminothérapie à la rescousse

La luminothérapie qui consiste à s'exposer quotidiennement à une lumière de forte intensité, permet de resynchroniser l'horloge biologique, en plus de stimuler la production de sérotonine et d'inhiber la sécrétion de mélatonine. Résultat: une amélioration de l'humeur, un regain d'énergie, une augmentation de la vigilance et de la concentration, un meilleur cycle éveil-sommeil et plus encore. D'après certaines études, le nombre de lux (unité de mesure de la lumière) passerait de 100 000 durant une journée d'été

ensoleillée à 2000 au cours d'une journée d'hiver ensoleillée. On est alors clairement en déficit de lumière. Les gens souffrant du blues hivernal ont donc intérêt à mettre le nez dehors le plus souvent possible et à recourir à la luminothérapie pour faire le plein de lumière durant les mois les plus sombres. Selon certaines recherches, la thérapie lumineuse serait bénéfique pour près de 80% de ses utilisateurs.

Quand et comment s'exposer?

Le traitement de luminothérapie a lieu à la maison. Il s'agit de s'exposer quotidiennement à la lumière d'une lampe de 10 000 lux pendant 30 minutes, idéalement le matin au lever. Attention: il est important de garder les yeux ouverts, sans toutefois fixer directement la lampe.

Est-ce un traitement pour tous? Si la luminothérapie améliore la qualité de vie de nombreuses personnes, elle ne convient pas pour autant à tout le monde. On doit consulter un médecin avant d'entreprendre un traitement de luminothérapie, afin de s'assurer qu'il s'agit bel et bien de dépression saisonnière et non pas d'un autre trouble présentant des symptômes similaires dont il faut connaître les contre-indications.





Les recettes

Brochettes de gâteau aux fraises de la Saint-Valentin

Ingrédients

- 1 (18,25 oz) paquet de mélange à gâteau, vanille française
- 2 gros oeufs
- ½ t. d'huile végétale
- 1 t. d'eau
- 2 contenants de fraises entières, soit environ 50
- 1 contenant (16 oz) de glaçage, crème au beurre à la vanille
- 1 t. de bleuets frais
- 1 t. de grains de chocolat blanc, fondus
- 15 brochettes en bois



ÉTAPES

Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser une plaque à pâtisserie de 10 x 15 po de papier sulfurisé. Dans un grand bol, battre les oeufs, l'huile, l'eau et le mélange à gâteau jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Verser sur **la plaque à pâtisserie** tapissée et faire cuire 20 minutes jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée.

Laisser refroidir complètement, environ 1 heure.

Couper 5 x 10 rangées de cubes de 1 pouce.

Placer une fraise sur une brochette, suivie d'un cube de gâteau avec une cuillère à thé de glaçage. Répéter l'opération jusqu'à ce que vous ayez 2 cubes de gâteau et 3 baies sur chaque brochette.

Décorer d'un bleuets et d'un filet de chocolat blanc fondu



Astuces informatiques pour gagner du temps

Il existe 3 types d'utilisateurs d'ordinateurs : ceux qui utilisent la souris, ceux qui utilisent le clavier et ceux qui préfèrent parler aux assistants virtuels tels que Cortana ou Siri. Quelle que soit la catégorie dans laquelle tu te trouves, tu ne peux pas nier l'immense utilité de certains raccourcis et astuces qui révèlent les possibilités inconnues que ton ordinateur a toujours eues. Ces astuces intelligentes améliorent ton expérience informatique quotidienne et t'aideront énormément à augmenter ta productivité et ta sécurité.

- Interroge Google sur tout problème que tu pourrais rencontrer avant de faire appel à un expert en systèmes.
- Pour les conversions de devises, utilise la barre de recherche de Google au lieu d'une calculatrice.
- La batterie d'un ordinateur portable se recharge plus rapidement en mode avion.
- Télécharge automatiquement n'importe quelle image Google en appuyant sur Alt et en cliquant dessus.

Un bureau propre est synonyme d'un ordinateur plus rapide

Si tu as des problèmes avec la vitesse de ton ordinateur, c'est peut-être parce que le bureau est plein d'icônes. Au lieu d'avoir un dossier pour tout, tu peux créer un dossier et tout y organiser. Place ensuite toutes tes applications sur la barre des tâches et tu te retrouves avec un bureau presque vide. Cette action maximisera instantanément la vitesse de ton ordinateur et de toutes ses fonctionnalités.

Gestion de programme et dépannage

Tout le monde a eu ce cas : un programme est bloqué et reste figé, même si tu pleurs, il n'y a rien à faire.

Pour éviter de redémarrer ton appareil et de **perdre tout ton travail**, essaie d'utiliser la combinaison suivante :

Ctrl + Shift + Esc





LE COIN DES JEUX

Connaissez-vous ces expressions ?

1- Avoir du cœur au ventre	A- Être peureux B- Avoir mal au ventre C- Être courageux
2- Avoir du cœur à l'ouvrage	A- Être débordé B- Aimer son travail C- Être vaillant
3- Avoir un cœur d'artichaut	A- Détester les légumes B- Être généreux C- Tomber facilement en amour
4- Ouvrir son cœur	A- Confier ses pensées B- Montrer qu'on est courageux C- Aimer tout le monde
5- Avoir le cœur gros	A- Être courageux B- Avoir de la peine C- Être généreux
6- Avoir le cœur sur la main	A- Voler B- Être malade C- Être généreux
7- En avoir gros sur le cœur	A- En vouloir à quelqu'un B- Mentir C- Être ordonné
8- Aller droit au cœur	A- Émouvoir B- Décevoir C- Blesser
9- De bon cœur	A- Avec plaisir B- Sans gentillesse C- De manière pressée
10- Venir du fond du cœur	A- Venir de loin B- Donner mal au cœur C- Être d'une grande sincérité
11- Avoir un cœur de lion	A- Être brave B- Courir vite C- Avoir un gros appétit
12- Faire chaud au cœur	A- Être en colère B- Avoir de l'ambition C- Être réconfortant
13- Avoir un cœur de pierre	A- Avoir une indigestion B- Être insensible, froid C- Aimer la préhistoire
14- Prendre une chose à cœur	A- Accorder beaucoup d'importance à une chose B- Mémoriser une chose C- Voler quelque chose d'important
15- En plein cœur	A- Au milieu B- Dans un endroit inaccessible C- Qui est proche



8- A	1- C
7- A	2- C
14- A	3- C
13- B	4- A
12- C	5- B
11- A	6- C
10- C	7- A
9- A	8- A
RÉPONSES	



Réflexions et pensées

UNE LEÇON D'UNE GRENOUILLE

Placez une grenouille dans une casserole d'eau et commencez à la chauffer.

Normalement, lorsque l'eau se réchauffe, la grenouille, étant ectotherme, ajuste sa température corporelle pour s'adapter à l'environnement changeant.

Les grenouilles recherchent généralement des zones plus fraîches ou tentent de s'échapper si la température devient inconfortable.

Cependant, considérons M. Toby, la grenouille tolérante, qui se retrouve dans une casserole d'eau où la température augmente progressivement.

M. Toby continue de s'adapter à mesure que l'eau se réchauffe, mais lorsque la température approche de l'ébullition, il n'est plus en mesure de s'adapter.

Dans ce scénario, M. Toby tente de sauter, mais il se débat, car il a utilisé une grande partie de son énergie pour s'adapter à la chaleur croissante.

Finalement, il succombe à la hausse de la température.

Qu'est-ce qui a vraiment conduit à la disparition de M. Toby ?

Bien que beaucoup puissent dire que c'était l'eau bouillante, le véritable problème était son incapacité à décider quand s'échapper.

De même, dans la vie, nous devons être conscients du moment où nous devons nous adapter et du moment où nous devons nous retirer.

Si nous laissons les gens nous exploiter physiquement, mentalement, émotionnellement ou financièrement, ils continueront à le faire.

Tolérer les abus signifie se laisser exploiter ou submerger par les circonstances, ce qui risque de nous faire perdre notre force mentale et nos ressources.

Nous devons choisir quand agir et quand sauter pendant que nous le pouvons encore.

» **Apprenez à dire : « Ça suffit**



Le survol

Les anniversaires

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

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour

Janvier

Bernard	Ntigashira
Johany	Cloutier
Renée-Claude	Soulard
Manon	Rioux
Maryse	Gamache
Raymonde	Cormier
François	Dubé
Denis	Rioux
Jean-Claude	Caron
Viateur	Rioux
Guylaine	Rioux
Josée	Roy

Février

Sylvie	Tremblay
Sylvie	Guimond
Lynda	Corbin
Andréanne	Lavoie-Devost
Jean	Lebel
Huguette	Roy
M. Soleil	Beaudin-Dégarie
Hélène	Postras

Avec nos condoléances les plus sincères



Le 4 janvier 2025 est décédé, à l'âge de 83 ans
Mme Aline Martin.
Elle était membre de notre association depuis de nombreuses années.



Le 8 janvier 2025 est décédé, à l'âge de 76 ans
M. Roger Labrie.
Il a été membre de notre association durant de nombreuses années.



Petites devinettes de la St-Valentin

Mon 1^{er} vient après P mais avant R
Mon 2^e est un oiseau qui parle trop
Mon 3^e est un talent que l'on peut avoir
Mon tout a beaucoup à faire le jour de la St-Valentin

Cupidon

Je suis une forme qui représente la St-Valentin, mais je suis aussi un organe du corps humain. Qui suis-je ?

Coeur

Unique, je suis grand,
Au pluriel, je me féminise,
On est fier quand je ne suis pas sale

Amour.
-Le grand amour.
-Dans le langage, le mot "amour" change de genre au pluriel passant du masculin au féminin.
-L'amour propre.

Le mariage peut me rendre belle. Qui suis-je ?

La BELLE-mère

Un homme peut-il se marier avec la sœur de sa veuve ?

Non puisqu'il est mort.
Si sa femme est veuve, c'est qu'il est décédé.



Glissade Familiale

LES
BE 4 UX
HEURES

1^{ER} FÉVRIER
16H À 19H

Achetez vos billets dès maintenant!

Kadorama, Éveil des Basques, Parc du Mont-Saint-Mathieu, Bonichoix St-Jean-de-Dieu,
Maison de la Famille

Adulte 10\$ / Enfant 5\$ / Billet familial (2 adultes, 2 enfants et plus) 30\$

Au profit de la Maison Martin-Matte de Trois-Pistoles



PARC DU
MONT-SAINT-MATHIEU



Fondation
Martin-Matte

Ski Adapté



LES
BE 4 UX
HEURES

1^{ER} FÉVRIER
À PARTIR DE 9H

Achetez vos billets dès maintenant!

20\$ la descente (inclut la glissade sur tube pour toute la journée)

Possibilité de dîner sur place ou d'apporter un lunch

Inscriptions jusqu'au 22 janvier

Au profit de la Maison Martin-Matte de Trois-Pistoles



PARC DU
MONT-SAINT-MATHIEU



Fondation
Martin-Matte