

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

MARS 2025

Vol. 25 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

<i>Conseil d'administration</i>	3
<i>Mot de la rédaction et de la direction</i>	4
<i>Activités à venir</i>	5
<i>40^e anniversaire du bureau de la SAAQ</i>	6
<i>Avril mois de....</i>	7
<i>Chiens et autres animaux utilisés pour pallier un handicap</i>	8
<i>Prestation canadienne pour les personnes handicapées</i>	9
<i>Calendrier, avril-mai</i>	10-11
<i>Votre bac bleu, on y met quoi?</i>	12
<i>Chronique juridique : demande anticipée d'aide médicale à mourir</i>	13
<i>Chronique santé : gérer vos médicaments de façon sécuritaire</i>	14
<i>Recette : tarte au sucre</i>	15
<i>Informatique : astuces informatiques pour gagner du temps</i>	16
<i>Le coin des jeux : Expressions cachées</i>	17
<i>Réflexion : le point noir</i>	18
<i>Anniversaires et décès</i>	19
<i>Nos services</i>	20

N.B. Nos informations proviennent majoritairement de documents pris sur le Web et de documents reçus à l'Éveil.

Ces textes ne sont pas destinés à remplacer les conseils d'un médecin ou autre praticien de la santé. Le contenu ne représente pas forcément l'opinion de la direction de l'éveil et celle-ci n'assume aucune responsabilité ni obligation découlant de toute erreur ou omission survenues dans ces articles, ni de l'usage de toute information ou de tout conseil contenus dans ces derniers.

Conseil d'administration 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 : 20 mai 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

Mot de la rédactrice



Bonjour chers membres,

Nous voilà déjà rendus au printemps. Nous avons survécu encore une fois à un hiver qui passera à l'histoire avec sa très grande quantité de neige.

Chaque printemps, un miracle se produit. Nous en sommes tous témoins, mais le plus souvent sans y porter attention. Si nous prenons le temps de regarder la nature de près, nous deviendrons le témoin privilégié du réveil de la nature qui, chaque jour, se transforme un peu plus. L'expression « La fièvre du printemps » décrit bien ce qui se passe. Les signes du printemps sont partout. On aperçoit les marmottes sortant le bout du nez de leur douillet terrier, les bourgeons vert tendre apparaissant sur les arbres et les buissons, les pétales des fleurs précoces sortant du sol et le chant distinctif des oiseaux égayant les forêts.

C'est aussi le réveil des humains. Tout le monde est en effervescence: on ouvre nos fenêtres, on fait le « grand ménage » et surtout on va dehors sans avoir besoin de mettre nos grosses bottes et nos manteaux. Quel bonheur !

Comme le dit si bien notre grand poète québécois Félix Leclerc: « **Les bourgeons sortent de la mort, papillons ont des manteaux d'or** »

Le printemps est enfin arrivé ! Vive le printemps !

*Mona Barville,
agente d'information*

Mot de la présidente

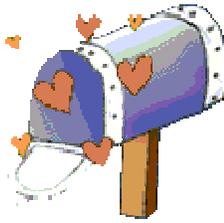


Chers (es) amis (es) de l'Éveil, C'est en compagnie des beaux rayons de soleil à l'extérieur que je constate que le printemps arrive, ENFIN ! Après les nombreux centimètres de neige que l'on a vu tomber au sol, nous pouvons maintenant les regarder fondre avec enthousiasme. Les journées s'allongent et la nature reprend vie. On délaisse avec bonheur la pelle, les mitaines et les foulards. C'est également le moment sucré de l'année où l'on peut déguster la bonne tire d'érable et se rassembler pour cette prochaine activité organisée par votre équipe dévouée de l'Éveil. PROFITEZ et SAVOUREZ. En terminant, je tiens à souligner que depuis maintenant 40 ans, l'Éveil des Basques est mandataire du bureau de la SAAQ. Malgré toutes les nouvelles technologies depuis internet, les services de proximité rendus à la population des Basques et au-delà sont grandement appréciés et encore nécessaires en 2025. Bravo à l'équipe de travail en place qui a dû faire face à des contextes hors normes dans les dernières années avec la pandémie et l'arrivée de SAAQCLIC. Vos connaissances et votre service à la clientèle exemplaire ont fait du bureau de Trois-Pistoles un incontournable pour toute la région.

Julie Gamache, présidente

Retour St-Valentin

C'est le vendredi 7 février que se déroulait notre fête de la St-Valentin. Nous avons eu le plaisir de déguster de la bonne pizza faite par le resto « la Pizza 2.0 ». Un grand merci à eux. De plus, cette pizza était accompagnée de frites et d'un bon morceau de gâteau. Le tout était suivi d'une agréable après-midi de bingo. De quoi faire plaisir aux 40 personnes qui étaient présentes.



Merci à vous chers membres, de votre bonne humeur, votre entraide et votre participation. C'est grâce à vous qu'on peut faire des belles fêtes comme celle-ci. Sans oublier, un précieux merci à nos bénévoles, votre aide contribue grandement au succès de nos activités.

Finalement, une mention spéciale à Hélène Ouellet, notre intervenante qui a sorti son maquillage, pour nous mettre dans le thème. Nous avons eu le droit à plein de petits cœurs sur nos mains.

Retour sur la



Malgré le congé scolaire, notre semaine de relâche a été bien chargée. Nous avons commencé en force avec une sortie à Rimouski, le mardi 4 mars. Nous sommes allés dîner au restaurant Dixie Lee, puis nous avons visionné le film Zoopolypse.

Nous avons poursuivi, le lendemain mercredi 5 mars, avec une après-midi jeux de société.

Malheureusement le vendredi, nous avons dû annuler l'après-midi de bingo qui était prévue à cause de la météo.

Merci beaucoup de votre présence tout au long de cette belle semaine.

Nous ne pouvons pas passer sous silence, l'aide précieuse de nos accompagnateurs. Merci à vous.

Sortie cabane à sucre

Déjà le temps des sucres qui commence à nous faire profiter de ses bonnes odeurs. Encore cette année, nous souhaitons encourager la cabane à sucre de la Bonaventure.



Ce dîner aura lieu le jeudi **17 avril**, et nous allons pouvoir ensuite déguster de la tire sur la neige. Pour l'occasion, le Méli-Mélo, prévu à cette date, sera annulé. Parfait moment avant de partir pour le long congé de Pâques. Tout ça au coût de **25\$ pour les membres et 35\$ pour les non-membres**.

Les places étant limitées, nous vous demandons de vous inscrire, **avant le 10 avril, auprès d'Elisabeth Beaulieu. 418-851-2861 poste 4.**

Pour plus de détails et le menu, une feuille explicative est jointe à votre journal.

40 ans du bureau de la SAAQ de Trois-Pistoles

Un peu d'histoire

À la fin de l'été 1984, les dirigeants des caisses populaires de la région des Basques annoncent qu'ils cesseront d'offrir les services d'immatriculation pour la « Régie de l'assurance automobile du Québec ». Quelques semaines plus tard, L'Éveil des Basques soumet sa candidature pour assurer la relève, avec pour objectifs :

- Maintenir des services de qualité pour la population
- Encourager l'embauche de personnes handicapées à compétences égales
- Soutenir les actions et activités de l'organisme grâce aux surplus générés par ce service



Le 20 mars 1985, les trois premiers employés accueillent avec fébrilité leurs premiers clients. Quelques jours plus tard, l'inauguration officielle du « bureau IVA des Basques » est célébrée.

Au fil des ans, la SAAQ met en place plusieurs changements : passage des transactions manuelles à l'informatisation, adoption de nouvelles

procédures et introduction d'équipements modernes.

Depuis sa création, une vingtaine de personnes ont travaillé dans ce bureau. Parmi elles, cinq ont cumulé plus de 10 ans de service, et plus du quart des employés vivaient avec des limitations physiques, atteignant ainsi l'un des objectifs majeurs de l'organisme.

L'Éveil des Basques tient à souligner l'engagement de tous ceux et celles qui ont contribué à offrir des services de qualité à la population et les en remercie sincèrement.

Un hommage particulier est adressé à Yvon Boucher, en poste depuis 1986 et responsable du bureau depuis plus de 25 ans. Son expertise et son dévouement ont joué un rôle clé dans le bon fonctionnement du service. À l'occasion de ce 40^e anniversaire, l'organisme souhaite reconnaître son apport exceptionnel et saluer l'excellence de son travail.

Bonne continuation à toute l'équipe en place !



AVRIL : MOIS DE...

Mois de sensibilisation au cancer

Au Canada on compte 1,5 million de personnes atteintes d'un cancer, ou qui y ont survécu. Le cancer coûte près de 33 000 \$ à vie pour le patient moyen au Canada

Mois de la santé buccodentaire

Saviez-vous que le tabac annule tous les efforts que vous faites pour avoir de belles dents et une bouche en santé ? C'est pourquoi l'Ordre des dentistes du Québec lance une vaste campagne provinciale visant à sensibiliser les Québécois aux problèmes buccodentaires liés au tabagisme.

Mois de sensibilisation au syndrome de l'intestin irritable (SII)

Le syndrome de l'intestin irritable est une affection gastro-intestinale incurable qui entraîne des douleurs ou une gêne abdominale, des ballonnements et une élimination anormale. Au Canada, les femmes représentent 70 pour cent des personnes atteintes du SII. Plus de six millions de Canadiens souffrent de la douleur et de la gêne causées par le syndrome de l'intestin irritable.

Événement

30 avril : Journée de la jonquille

Célébrez l'arrivée du printemps et semez l'espoir en achetant des jonquilles sous toutes ses formes. Cette fleur qu'a choisie la Société canadienne du cancer symbolise l'espoir pour des milliers de personnes atteintes de cancer.

27 avril au 3 mai : Semaine de l'action bénévole

C'est l'occasion de saluer les milliers de personnes qui donnent de leur temps et se dépensent sans compter. C'est aussi le moment de nous sensibiliser à l'importance du bénévolat : pour ceux qui en bénéficient comme pour ceux qui en font. Vous désirez donner de votre temps, contactez-nous, il y a de la place chez nous à l'Éveil.

20 au 26 avril 2025 : Semaine nationale de sensibilisation au don d'organes et de tissus

Environ 4 500 personnes attendent une greffe d'organe vitale et bien plus attendent une greffe de tissus. Malheureusement, environ 250 de ces personnes meurent sans avoir reçu la greffe espérée.

Notre génération peut aider bien d'autres personnes à vivre. Vous souhaitez donner vos organes à votre décès ? Il suffit de l'indiquer au verso de votre carte d'assurance maladie.

Ligne Info don d'organes, 1-877-463-6366

Chiens et autres animaux utilisés pour pallier un handicap

Pour pallier un handicap, plusieurs personnes ont recours à un animal qui leur offre une aide technique ou un soutien émotionnel. Qu'en est-il des droits de ces personnes d'accéder à divers lieux et services publics en compagnie de leur animal

Une personne qui a recours à un **chien guide** ou à un **chien d'assistance** pour pallier son handicap a le droit à un accommodement raisonnable dans tous les services, transports et lieux publics : établissements scolaires, autobus, restaurants, hôtels, cinémas, parcs, etc.

Vous avez donc l'obligation d'accommoder si

- La personne qui demande l'accommodement est munie d'une preuve d'entraînement du chien délivrée par un organisme spécialisé
- L'accommodement n'entraîne pas une contrainte excessive.
- Les hôpitaux peuvent parfois être restrictifs pour des raisons d'hygiène maximale.

À ce jour, seuls le **chien guide** et le **chien d'assistance** ayant été **officiellement entraîné** par un organisme et qui détiennent une preuve d'entraînement ont été reconnus comme des moyens pouvant pallier un handicap par les tribunaux.

Une personne qui formulerait une demande d'accommodement et d'accès à un lieu public avec un **animal de soutien émotionnel**

n'ayant pas reçu d'entraînement serait tout de même en droit de voir sa demande analysée. Pour cela, sa demande devrait être accompagnée de la documentation d'un professionnel

Il n'existe pas de liste exhaustive et définitive des handicaps qu'un chien guide ou d'assistance peut pallier. De façon générale, le handicap doit s'interpréter de façons large et libérale et il peut être physique, psychologique ou mental. La liste des handicaps palliés par un chien guide ou d'assistance évolue selon les jugements rendus.

On ne peut pas exiger d'une personne qu'elle prouve son handicap avant d'accepter qu'elle entre dans un commerce, un restaurant ou transport avec son chien guide ou d'assistance. La personne n'a pas à fournir une preuve de ses besoins ni des bienfaits de l'animal pour les combler, incluant l'avis émis par une personne professionnelle de la santé.

Par ailleurs, lorsqu'une personne utilise un chien guide ou un chien d'assistance dans un lieu public: Le chien doit porter un élément d'identification visuelle portant le logo de l'organisme qui l'a entraîné (harnais, foulard ou tout autre élément visuel d'identification).



Le gouvernement a lancé la prestation canadienne pour les personnes handicapées



En 2024 dernier avait lieu le dépôt du budget fédéral intitulé : Une chance équitable pour chaque génération dont les dépenses totales prévues en 2024-2025 s'élèvent à 534,6 milliards de dollars. Certaines mesures annoncées visent notamment à donner à chaque génération les moyens de réussir.

Pour ce faire, il annonce des investissements de 1,4 milliard de dollars en 2024-2025 pour une série de mesures visant à renforcer le filet de sécurité sociale des Canadiennes et des Canadiens. Il compte, entre autres, offrir du soutien aux personnes handicapées, par le biais de la prestation canadienne pour les personnes handicapées.

Du soutien pour 600 000 personnes handicapées à faible revenu

La Loi sur la prestation canadienne pour les personnes handicapées a créé le cadre juridique d'une prestation directe destinée aux personnes handicapées qui sont à faible revenu et en âge de travailler. Le montant maximal prévu de la prestation est de 2 400 \$ par année pour les personnes handicapées à faible revenu âgées de 18 à 64 ans. Elle sera versée à compter du mois de juillet 2025, au terme d'un processus de réglementation et de consultations menées auprès de personnes handicapées. Les

personnes détenant un certificat valide pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées y auront accès directement. De plus, afin de faciliter l'accès à la prestation, un financement est prévu pour couvrir le coût des formulaires médicaux nécessaires à la demande du crédit d'impôt pour personnes handicapées.

Finalement, précisons que le gouvernement fédéral demande aux provinces et aux territoires d'exclure les paiements de la prestation canadienne pour les personnes handicapées du calcul du revenu de celles-ci aux fins des mesures de soutien qu'elles reçoivent.

Déduction pour produits et services de soutien aux personnes handicapées : de nouvelles dépenses bientôt admissibles

Le gouvernement compte modifier la Loi de l'impôt sur le revenu afin de rendre d'autres dépenses admissibles à la déduction pour produits et services de soutien aux personnes handicapées.

Parmi ceux-ci, on retrouve :

- Les animaux d'assistance, les dispositifs d'entrées informatiques de rechange, les fauteuils de travail ergonomiques et les dispositifs de positionnement des lits, y compris les évaluations connexes.

- Le gouvernement prévoit mener des consultations sur la liste des dépenses admissibles auprès des personnes handicapées et des parties intéressées tous les quatre ans, à compter de 2028.



Avril 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 9h Cuisine 13h15 Rayon de partage	2 13h15 Chorale	3 9h Méli-Mélo	4 9h Projet Bois 13h15 La chaîne de bonté	7 9h Cuisine 13h15 Rayon de partage
8 13h15 Rayon de partage	9 13h15 Mosaïque de verre	10 9h Méli-Mélo	11 9h Projet Bois 13h Quilles	14 13h15 Rayon de partage
15 13h15 Rayon de partage	16 13h15 Chorale	17 9h Méli-Mélo	18 Vendredi Saint Congé	21 Lundi de pâques Congé
22 13h15 Rayon de partage	23 13h15 Mosaïque de verre	24 9h Méli-Mélo	25 9h Projet Bois 13h Quilles	28 13h15 Rayon de partage
29 13h15 Rayon de partage	30 13h15 Chorale			

Mai 2025



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
5 	6 9h Cuisine 13h15 Rayon de partage 	7 1h15 Mosaïque de verre 	8 9h Méli-Mélo 	9 9h Projet Bois  13h Quilles 
12	13 9h Cuisine 13h15 Rayon de partage 	14 13h15 Chorale 	15 9h Méli-Mélo 	16 9h Projet Bois 13h15 La chaîne de bonté 
19	20	21 13h15 Mosaïque de verre 	22 9h Méli-Mélo 	23 9h Projet Bois  13h Quilles 
26	27 13h15 Rayon de partage 	28 13h15 Chorale 	29 9h Méli-Mélo 	30 9h Projet Bois 13h15 La chaîne de bonté 

Votre bac bleu, on y met quoi?

Emballages de cadeaux, contenants alimentaires, bouteilles, tout ça a de quoi donner des maux de tête à quiconque fait son ménage et doit déterminer ce qui va à la poubelle et au bac de recyclage. Mais depuis ce 1er janvier, c'est plus simple.

Vous pourrez mettre à peu près tout ce qui s'apparente à un emballage ou un contenant, et ça sera les mêmes règles, peu importe la municipalité où vous vous trouvez.

Depuis le 1er janvier, où qu'on se trouve au Québec, **tous les contenants, emballages et imprimés devront être déposés pêle-mêle dans le bac de récupération**. Rien d'autre. Même ce qu'on dit non recyclable depuis des années, comme les sacs de croustilles, les pellicules de plastique qui recouvrent certains aliments ou les pots de yogourt individuels, ira dans le bac.

Le vocabulaire identifiant les matières acceptées sera quelque peu modifié. Maintenant pour identifier ce qui va dans le bac, ce n'est pas compliqué. Il suffit de se poser la question : est-ce un contenant, un emballage ou un imprimé ?

Contenants

Souples ou rigides, les contenants sont faits de papier, carton, verre, plastique ou métal. Un indice pour les reconnaître ? Généralement, les contenants s'accompagnent d'un bouchon ou d'un couvercle.

Exemples de contenants : bouteille de shampoing, bouteille d'huile, contenant de savon à lessive, contenant de crème, etc.

Emballages

Comme les contenants, les emballages sont faits de papier, carton, verre, plastique ou métal. Et eux, on les reconnaît comment ? Ils servent à transporter facilement un produit.

Exemple de contenants : Boîte à œufs, casseau de fruits, conserve, sac de papier.

Les emballages alimentaires en polystyrène, comme les barquettes de légumes, fruits ou viandes sont des emballages et vont donc bel et bien dans le bac de récupération.

Par contre, **les emballages de protection en polystyrène**, qui protègent par exemple les appareils électroménagers et les meubles, **sont une exception**, car ils s'effritent et nuisent aux opérations des centres de tri.

Imprimés

Ce sont les papiers et les autres fibres sur lesquels on retrouve parfois des textes, des motifs ou des images.

Exemple d'imprimés : journaux, magazines, feuilles lignées ou quadrillées, enveloppes, circulaires.

Pour les bouteilles de vin et spiritueux à la SAQ, la récupération est reportée en mars 2027.



On n'a plus de raisons de ne pas recycler, c'est si simple et facile !!!

Pour plus d'information, visitez le site de Bac Impact <https://bacimpact.ca/>



CHRONIQUE JURIDIQUE

Demande anticipée d'aide médicale à mourir

Depuis le 30 octobre 2024, la loi a changé. Certaines personnes malades peuvent maintenant formuler une demande anticipée pour consentir au soin à l'avance. Elles pourront ainsi en bénéficier lorsqu'elles seront devenues inaptes.

La demande anticipée d'aide médicale à mourir est formulée par une personne ayant reçu un diagnostic de maladie grave et incurable menant à l'inaptitude (par exemple : maladie d'Alzheimer). Cette demande doit être faite alors que la personne est encore apte à consentir aux soins, en vue de recevoir l'aide médicale à mourir lorsqu'elle sera devenue inapte, si toutes les conditions prévues par la loi sont satisfaites.

La demande anticipée permet à la personne de donner à l'avance son consentement à recevoir l'aide médicale à mourir à l'avenir, sous certaines conditions, alors qu'elle ne sera plus en mesure de consentir à recevoir le soin. Le formulaire de demande anticipée est disponible uniquement auprès d'une ou d'un médecin ou d'une infirmière praticienne spécialisée.

Plusieurs conditions s'appliquent, tant pour formuler une demande anticipée d'aide médicale à mourir que pour obtenir le soin.

Clientèle admissible pour formuler une demande anticipée d'aide médicale à mourir

Une demande anticipée d'aide médicale à mourir peut seulement être formulée par une personne ayant reçu un diagnostic de maladie grave et incurable menant à l'inaptitude à consentir aux soins

Au moment de formuler sa demande, la personne doit être majeure et être assurée au sens de la Loi sur l'assurance maladie. Elle doit également être apte à consentir aux soins, c'est-à-dire être en mesure de bien comprendre sa situation médicale et les informations données, de décider ce qui lui convient le mieux et de bien communiquer sa volonté.

Cette demande doit être faite de manière libre, sans pression extérieure. Elle doit aussi être faite de manière éclairée, c'est-à-dire que la personne qui la formule sait entre autres ce que ce soin implique et qu'il existe d'autres soins possibles. La personne doit la faire elle-même et pour elle-même.

Il est important de comprendre que même une demande anticipée d'aide médicale à mourir formulée dans le respect de la loi ne conduira pas automatiquement à l'administration de cette aide.

Il est possible de modifier une demande anticipée d'aide médicale à mourir. La personne doit en formuler une nouvelle auprès d'une ou d'un médecin ou d'une infirmière praticienne spécialisée.

AIDE MÉDICALE À MOURIR



Dès qu'elle sera déposée au registre, la nouvelle demande remplacera celle rédigée précédemment.



Chronique santé

Nouveauté pour gérer vos médicaments de façon sécuritaire

Selon santé Canada, les médicaments périmés perdent leur efficacité, et certains peuvent être dangereux pour la santé. Les médicaments non identifiés ou oubliés dans les armoires risquent d'être mal utilisés ou consommés par erreur. C'est pourquoi il est recommandé d'effectuer le ménage de votre armoire à pharmacie une fois par année.

Mais qu'est-ce qu'on fait avec ces restants de médicaments ?

Bonne nouvelle au Québec, il y a maintenant un programme officiel et gratuit de récupération de médicaments pour l'élimination sécuritaire des médicaments.

Pourquoi est-ce primordial de bien gérer ses médicaments ?

Les produits pharmaceutiques sont dangereux pour la santé humaine et pour l'environnement s'ils sont jetés dans la toilette, dans l'évier ou la poubelle. Selon plusieurs études, en se retrouvant dans les cours d'eau, ces produits peuvent entraîner des conséquences graves, comme la perturbation du système reproducteur chez certains poissons, ou la résistance de certaines bactéries aux antibiotiques.

Comment bien gérer ses médicaments en 3 étapes faciles

1- À la maison, déterminer quels médicaments sont non utilisés ou périmés. Vérifier auprès de votre professionnel de la santé en cas de doute.

2- Vider tous les comprimés dans un sac transparent. Les pots vides peuvent être nettoyés puis réutilisés à la maison, ou déposés au bac bleu. Les liquides et les crèmes doivent être laissés dans leur contenant d'origine. N'oubliez pas de retirer toute information personnelle.

3- Apporter ces comprimés, liquide et crème à la pharmacie près de chez vous.

La nouveauté s'applique aussi aux objets médicaux pica, coupant ou tranche. Si ça vous concerne, parlez-en à votre pharmacie.

Une approche de responsabilité élargie du producteur (REP) est un principe selon lequel les entreprises mettant sur le marché des produits ont l'obligation de les récupérer et de les gérer sécuritairement en fin de vie. Depuis juin 2024, le Québec fait partie des provinces où l'association pour la récupération de produits assure gratuitement cette gestion pour les médicaments, selon ce principe.

Une liste de produits visés qui ne finit plus de s'allonger

Au Québec, il y a plusieurs produits visés par une REP, on a qu'à penser aux piles, à la peinture, ou vos appareils électroniques et de réfrigération. Plus récemment, les contenants, emballages et imprimés se sont aussi ajoutés à la liste, et on annonce déjà que d'autres produits suivront!

Pour connaître tous les produits visés, et trouver des points de dépôt près de chez vous, consulter le site web ou la ligne info de Co-Eco : <https://co-eco.org/>



Les recettes

Ce mois-ci, je vous dévoile ma recette secrète de tarte au sucre. Cette recette me vient de la mère d'une amie, Mme Marie Voyer, une joyeuse centenaire.

Un peu riche, mais si bonne qu'on peut bien se faire ce cadeau quelques fois par année.

Bonne recette et surtout bonne dégustation !

1 tasse de sucre

1 tasse de cassonade

1 tasse de crème à 35 %

1 tasse de sirop de maïs

½ tasse de lait concentré (Eagle Brand)



Bouillir le sucre, la cassonade, la crème pendant environ 10 minutes

Retirez du feu et ajoutez le sirop de maïs et le lait concentré

Brasser au mélangeur à vitesse moyenne pendant 10 minutes (important)

La préparation éclaircira

Refroidir, la préparation épaissira

Déposer dans une pâte non cuite et recouvrir d'une autre pâte.

Donne une grosse tarte de 10 pouces



Quelques trucs de cuisine



Biscuits

Afin de conserver vos biscuits plus frais, déposez-les dans une boîte métallique, dans laquelle vous aurez mis une feuille de papier de soie au fond. Fermez hermétiquement.

Canapés

Pour éviter que vos canapés soient détrempés, gardez-les secs et frais en étendant une légère couche de beurre sur les biscuits avant d'y ajouter la garniture.

Oignons

Tanné de verser des tonnes de larmes chaque fois que vous coupez des oignons? Placez l'oignon au congélateur de 10 à 15 minutes avant de le hacher et vous constaterez toute une différence!



On perd un temps fou à chercher parfois des contrôles sur notre ordi. Pour ceux qui sont avec Windows, voici quelques combinaisons de touches du clavier qui vous permettront la rapidité de vos gestes

Appuyez simultanément sur les touches :

Ctrl + Q permet de fermer ton navigateur web

Ctrl + I transforme le style de texte en italique

Ctrl + C copie le texte surligner

Ctrl + X couper du texte

Ctrl + V coller du texte

Ctrl + A sélectionner du texte

Ctrl + T pour ouvrir un nouvel onglet

La plus utile de toutes les combinaisons est l'utilisation Windows+ H :



Ces touches vous permettent d'ouvrir le micro de votre ordi et de dicter du texte, peu importe dans quelle application vous êtes.

Par exemple, vous êtes dans un traitement de texte et

avez un long texte à écrire ou copier.

Placer votre curseur où vous voulez écrire et appuyer sur les **touches Windows+H**.

Commencez à parler ou lire votre texte et comme par magie il s'écrira tout seul.

Que de temps sauvé !

ATTENTION

Si vous voyez ces signes, c'est que votre ordinateur a été piraté.

Des millions de personnes sont piratées chaque jour et vous pourriez être l'une d'entre elles à un moment donné.

- Voir que votre antivirus a été désactivé est l'un des premiers signes délicats.
- De plus, lorsque vous essayez de vous connecter à votre ordinateur et que soudainement votre mot de passe ne fonctionne plus, c'est un autre signe que quelque chose ne va pas.
- Un signe certain que vous avez été piraté, c'est de voir le curseur se déplacer tout seul. Dans ce cas, vous devrez vous rendre chez un expert qui pourra résoudre le problème.
- Votre webcam s'allume toute seule : certains logiciels espions installés par des pirates sont conçus non seulement pour récolter des données sur votre PC, mais aussi pour allumer secrètement la webcam et le micro.

Quoi qu'il arrive, ne paniquez pas. Si votre PC a été compromis, exécutez un outil anti logiciel malveillant.

Réinitialiser tous les mots de passe de tous les comptes auxquels vous avez accédé depuis ce PC.

Si vous n'êtes pas certain que le PC a été entièrement nettoyé, contactez votre technicien, il saura vous guider.



LE COIN DES JEUX

1 	2 	3 	4
5 	6 	7 	8
9 	10 	11 	12

- RÉPONSES**
- 1- Beaux-arts
 - 2- Des talons hauts
 - 3- Tomber sous le charme
 - 4- Une seconde nature
 - 5- Poisson d'avril
 - 6- Jamais deux sans trois
 - 7- Le monde à l'envers
 - 8- Sans dessus-dessous
 - 9- Décédé
 - 10- J'ai soupe
 - 11- Double-jeu
 - 12- Être entre la vie et la mort



Réflexions et pensées

Le point noir

Un jour, un professeur entra dans une classe et demanda à ses élèves de se préparer à une interrogation surprise. Les élèves, étonnés, attendaient que le contrôle commence.

Le professeur distribua les feuilles d'interrogation face vers le bas, comme d'habitude. Lorsqu'il les eut toutes distribuées, il demanda aux élèves de retourner leur feuille.

À la surprise générale, il n'y avait aucune question. Juste un point noir au centre de la feuille.

En voyant l'expression des visages des élèves, le professeur leur dit :

"Je voudrais que vous écriviez ce que vous voyez ici..."

Les étudiants, un peu confus, commencèrent ce devoir inexplicable.

À la fin du temps imparti, le professeur ramassa les copies et commença à les lire à haute voix devant toute la classe. Tous les étudiants avaient défini le point noir, en essayant d'expliquer sa position au centre de la feuille.

Après que toutes les copies eurent été lues, le professeur commença à expliquer :

" Je ne vais pas vous noter là-dessus. Je voulais juste que vous réfléchissiez. Personne n'a rien écrit au sujet de la partie blanche de la feuille.

Tout le monde s'est focalisé sur le point noir.

Et la même chose arrive dans nos vies. On a tendance à focaliser sur le point noir:

- Le problème de santé qui nous embête,
- Le manque d'argent
- Une relation compliquée avec un membre de la famille
- Une déception avec un ami...

Les points noirs sont très petits quand on les compare avec tout ce que nous avons dans nos vies, mais c'est eux qui polluent notre vie.

Éloignez vos yeux des points noirs de votre vie et prenez conscience de tout ce que vous avez.

Profitez de chacune de vos satisfactions, de chaque moment positif que la vie vous donne.

Voyez l'abondance autour de vous et vivez heureux...



Les anniversaires À

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

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour

Mars

Claudin Ouellet
Geneviève Berger
Julie Morin
David Thibault
Ghislaine St-Pierre
Jacinthe Dubé
René Bélanger
Brigitte Imbeault
Lucie Chouinard
Jeannette Dupuis
Diane Gagnon

Avril

Julie Pelletier
Céline Filion
Carl Philibert
Isabelle Coulombe
Maxime Ouellet
Valois Aubut
Lucien Ouellet
Jean Boucher
Félix Levesque
Johanne Rioux
Manon Lepage
Sylvie Gagné
Normand Michaud
Lise Landry



Au centre hospitalier de Trois-Pistoles, le 16 janvier est décédée à l'âge de 98 ans et 7 mois, Madame Maria Devost. Elle était l'épouse de monsieur Albert Rioux et la mère de Jean-Paul Rioux, membre de notre association.



Au centre hospitalier de Trois-Pistoles, le 19 février est décédée à l'âge de 81 ans et 7 mois, Madame Anita Skelling. Elle était l'épouse de monsieur Michel Ouellet et la mère de Lise Ouellet membre de notre association.



Au centre hospitalier de Trois-Pistoles, le 27 février est décédé à l'âge de 83 ans monsieur Normand Savoie. Il était l'époux de Mme Lise Dubé et le beau-frère de Carole Sénéchal et François Dubé. Il était membre de notre association.



À Trois-Pistoles, le 16 mars est décédé à l'âge de 87 ans. M. Lionel Bélanger, époux de feu dame Noëlla Turcotte. Il était le père de Bernyse Bélanger, membre de notre association.

**NOS
SERVICES**

**MAISON
MARTIN-MATTE**

24 rue Gagnon

 Ville de Trois-Pistoles

Logements
adaptés
sécuritaires et
chaleureux
répondant
aux besoins
particuliers
de la clientèle

**Transport adapté
et collectif**
des Basques et St-Cyprien

Transport en commun
adapté aux besoins
des personnes handicapées
et utilisant les places libres
du transport adapté,
du transport scolaire,
pour la population



**Société de l'assurance
automobile**

Québec 

À votre service
depuis 1985



**NOS BUTS
ET OBJECTIFS**

Regrouper les personnes handicapées
Favoriser l'intégration sociale
Sensibiliser et informer les membres

