

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

MAI 2025

Vol. 25 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

| | |
|--|--------------|
| <i>Conseil d'administration</i> | 3 |
| <i>Mot de la rédaction et de la direction</i> | 4 |
| <i>Mot du codirecteur</i> | 5 |
| <i>Maison Martin-Matte et fin d'année régulière</i> | 6 |
| <i>Semaine québécoise des personnes handicapées</i> | 7 |
| <i>Régime de soins dentaires</i> | 8 |
| <i>7 choses à savoir sur la crème solaire</i> | 9 |
| <i>Les changements de l'âge</i> | 10-11 |
| <i>L'eau pour s'hydrater</i> | 12 |
| <i>Chronique juridique : mandataire</i> | 13 |
| <i>Chronique santé : connaissez-vous les effets du soleil</i> | 14 |
| <i>Recette : galettes de thon et pommes de terre</i> | 15 |
| <i>Informatique : conseils et trucs pour numériser vos souvenirs</i> | 16 |
| <i>Le coin des jeux : recolle-mots</i> | 17 |
| <i>Réflexion : le pouce du roi</i> | 18 |
| <i>Anniversaires et rions un peu</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 : Octobre 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 aux vacances
estivales et à l'arrêt

par le fait même de la publication de votre
bulletin d'information. Comme l'année a
passé vite !

Que d'événements se sont succédés: des
joyeux et des plus tristes moments ont
jalonné cette année...

J'espère que le contenu de votre bulletin
a su répondre à vos attentes et vous
distraire un peu. Un petit rappel pour le
renouvellement de votre carte de membre
toujours au bas prix de 10\$. Veuillez
remplir la feuille jointe à ce bulletin et la
retourner avec votre paiement.

Nous nous retrouverons à l'automne et
d'ici là, vous recevrez des informations
sur les activités d'été par l'entremise des
animatrices 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



Chers(ères) lecteurs
et lectrices,

Permettez-moi, tout
d'abord de vous
souhaiter un merveilleux mois de mai. Ce
moment de l'année qui apporte un vent de
fraîcheur et où les journées s'allongent
pour notre plus grand bonheur. C'est
aussi en mai que nous pouvons célébrer
nos mamans qui, par leur amour
inconditionnel, leur force et leur
dévouement, illuminent nos vies chaque
jour.

Je profite également de l'occasion pour
vous inviter à notre Assemblée Générale
Annuelle, qui se tiendra le 18 juin
prochain. Ce sera une occasion
privilegiée de se rencontrer, de partager
des idées et de participer à la vie de notre
organisation.

En terminant, l'été qui arrive enfin nous
permettra dans les prochains mois de
vivre pleins d'activités organisées par
votre équipe dynamique de l'Éveil. Je
vous souhaite d'agréables rencontres, des
fous rires et du plaisir à profusion.
Que votre été soit à la hauteur de vos
attentes.

Julie Gamache
Julie Gamache
Présidente du Conseil d'administration
Éveil des Basques



Chers membres,

Le soleil pointe enfin le bout de son nez, et avec lui, une belle saison pleine de promesses s'annonce! ☀ L'été, c'est le moment idéal pour souffler un peu, se retrouver, profiter du grand air et savourer des instants simples mais précieux. C'est aussi une période parfaite pour créer de nouveaux souvenirs ensemble, renforcer les liens entre nous et participer à des activités joyeuses et inclusives.

Avant d'entrer dans le cœur de cette belle saison, nous avons le plaisir de vous inviter à notre **Assemblée générale annuelle (AGA)**, qui se tiendra le **mercredi 18 juin à la Maison Martin-Matte**. Ce sera l'occasion de faire le point sur l'année écoulée, d'échanger sur les projets à venir et de préparer ensemble l'avenir de notre belle association, le tout dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Et puisque l'été arrive à grands pas, sachez que nous vous concoctons une **programmation estivale dynamique et**

inclusive ! Sorties, ateliers, pique-niques, moments de détente et de partage... nous mettons tout en œuvre pour que chacun puisse vivre un été à son image. Restez à l'affût : nous vous dévoilerons très bientôt tous les détails !

Mais avant tout cela, prenons un moment pour souligner la **Semaine québécoise des personnes handicapées**, qui se déroulera du **1er au 7 juin**. Une semaine pour célébrer la diversité, sensibiliser notre entourage et mettre en lumière les réalités vécues par les personnes handicapées. C'est aussi l'occasion de reconnaître leurs nombreuses contributions et de promouvoir une société plus ouverte, solidaire et inclusive.

Nous avons hâte de vous retrouver, de rire, d'échanger, et surtout... de célébrer ensemble tout ce qui nous rend plus forts et plus unis.

À très bientôt !

Benoît Beaulieu, Codirecteur général





Le 1 juin, la Maison Martin-Matte soulignera sa 5e année d'ouverture. On se souvient que c'est en pleine pandémie que nous avons accueilli nos premiers locataires.

Pour remercier nos donateurs et faire rayonner notre milieu de vie, une journée Porte Ouverte a eu lieu le 9 mai 2025 dernier.

Nous avons reçu de beaux éloges de Madame la Député Amélie Dionne, Monsieur le maire Philippe Guilbert, Madame Laetitia Leclerc de la Fondation Martin-Matte ainsi que notre parrain d'honneur Monsieur Daniel St-Pierre.

Un beau projet dont l'Association de personnes handicapées peut être fière d'avoir réalisé.

Merci à tous les donateurs et la communauté d'avoir soutenu la Maison Martin-Matte de Trois-Pistoles.



Marie-Eve Ouellet
Codirectrice générale

Retour sur la sortie à la cabane à sucre.

Le jeudi 17 avril, 35 personnes se sont remplies le ventre à la cabane à sucre. Encore cette année, nous avons été gentiment reçus à la cabane à sucre de St-Eugène. Malgré le vent froid, nous avons eu beaucoup de plaisir et nous nous sommes bien régalés. Un grand merci à Guylaine et Jacques Thériault, les propriétaires de ce bel endroit.

Évidemment un grand merci, à vous chers membres de votre présence. Votre traditionnelle participation nous donne envie de toujours nous surpasser. De plus, un énorme merci à nos précieux accompagnateurs, votre aide est toujours très appréciée et contribue au succès de nos activités.

Fin d'année

Déjà la fin du mois de mai !!! Encore une année scolaire qui a passé à une vitesse folle. Comme toujours, merci de votre merveilleuse participation, tout au long de l'année. C'est grâce à vous qu'on peut continuer à faire notre si beau travail.

Ne vous en faites pas, vous allez encore avoir le droit à une belle série d'activités pour occuper votre été. Si tout se passe bien, notre programmation d'été sera disponible vers la mi-juin, dans tous les cas, surveillez vos boîtes aux lettres.

Même chose pour la prochaine programmation d'automne, celle-ci arrivera entre la mi- août et le début de septembre.

N'oubliez pas de renouveler votre carte de membre. Elle est nécessaire pour participer à nos activités. Elle est au coût de 10\$ et est valide du 1er avril 2025 au 31 mars

Elisabeth Beaulieu Intervenante communautaire.



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 pour réduire les obstacles qu'elles rencontrent. Chacun peut faire sa part pour vivre dans un monde plus inclusif. Qu'ils soient individuels ou collectifs, les gestes que vous posez comptent plus que vous ne l'imaginez. Ils sont même une source d'inspiration. Parce qu'encore aujourd'hui, il faut continuer d'agir.

Dans bien des situations, les personnes handicapées pourraient réaliser la même activité qu'une personne sans incapacité. Il faut alors que les obstacles aient été éliminés. Pensons notamment à l'accès à des logements accessibles, à des commerces, à des restaurants, à des lieux récréatifs, aux transports ou à un emploi.

Nos deux porte-paroles de la Semaine, Rosalie Taillefer-Simard et Luca Patuelli, seront aux premières loges pour porter les messages de la nouvelle campagne triennale 2025-2027 de la Semaine. Restez à l'affût! Ils vous préparent toute une prestation sur nos réseaux sociaux. Je vous invite à visionner un très beau vidéo de nos porte-paroles sur Youtube à cette adresse :

<https://www.youtube.com/watch?v=udvXlfXFckw>

Changer de regard sur la différence

Cette nouvelle campagne triennale portera sur la reconnaissance, par l'ensemble de la population, du plein potentiel des personnes handicapées dans toutes les sphères de la société. Cette reconnaissance peut se traduire en gestes et en actes concrets en vue d'une société toujours plus inclusive.

Aperçu du concept créatif

Le potentiel des personnes handicapées est souvent sous-estimé parce que la plupart du temps, nous portons notre regard sur leur différence. Nous avons tendance à mettre l'accent sur leur différence plutôt que de voir la personne dans tout ce qu'elle est.

Du 1^{er} au 7 juin, prenez part à la Semaine québécoise des personnes handicapées. Reconnaissez l'étendue des capacités des personnes handicapées pour qu'elles puissent exercer un plein pouvoir sur leur vie. Saisissez toutes les occasions qui se présentent à vous pour réduire les obstacles qu'elles rencontrent.

Saviez-vous que...

En vertu de la politique gouvernementale, L'accès aux documents et aux services offerts au public pour les personnes handicapées, les ministères et les organismes publics doivent mettre en place les conditions qui permettront aux personnes handicapées d'avoir accès, en toute égalité, aux documents et aux services offerts au public.

Informations importantes concernant le « Régime de soins dentaires »

Le gouvernement du Canada réévalue chaque année l'admissibilité des personnes couvertes par le Régime canadien de soins dentaires. Pour continuer à bénéficier du régime en 2025, voici ce que vous devez savoir :

Renouvellement

Vous devez renouveler votre couverture **chaque année** pour confirmer que vous continuez de répondre à tous les critères d'admissibilité. Vous pourrez procéder au renouvellement après avoir fait votre déclaration de revenus 2024 et reçu votre avis de cotisation émis par l'Agence du revenu du Canada.

D'ailleurs, vous recevrez une lettre du gouvernement du Canada pour vous informer que vous devez renouveler. Elle contiendra également les instructions à suivre pour le faire.

Vous pouvez renouveler en ligne ou par téléphone.

Date limite : 1er juin 2025

Si vous ne renouvelez pas avant le 1er juin 2025, votre couverture pourrait être interrompue. Les personnes qui ne sont plus admissibles au Régime canadien de soins dentaires ou qui ne renouvellent pas verront leur couverture se terminer le 30 juin 2025.

Si vous ne soumettez pas votre demande de renouvellement avant la date limite, vous pourrez tout de même le faire par la suite. Cependant, votre couverture pourrait être momentanément interrompue et elle ne sera pas rétroactive.

Confirmation du renouvellement

Une fois votre demande de renouvellement remplie, vous recevrez une lettre de décision confirmant votre admissibilité au plan. Elle précisera la date de début de votre nouvelle couverture. Cette couverture sera valable jusqu'au 30 juin 2026.

Vérifiez votre nouvelle couverture

La lettre de décision indiquera aussi tout changement dans votre couverture.

Vérifiez toutes les informations dans votre lettre de décision pour confirmer les changements, y compris les ajustements apportés à votre niveau de quote-part (le cas échéant) puisqu'il pourrait être différent en fonction de votre revenu familial net rajusté pour 2024. Bref, le montant à payer pour certains soins pourrait changer.

Pour plus d'informations, visitez :

canada.ca/dentaire



7 choses à savoir sur la crème solaire



1. Se méfier des UVA comme des UVB

Il importe d'appliquer une crème solaire avec un FPS 30 minimum qui protège autant contre les UVA que les UVB. À rechercher sur les étiquettes: la mention «protection à large spectre». Encore mieux: se couvrir le plus possible en portant un chapeau, des vêtements longs (certains offrent aussi une protection UV!) et des lunettes solaires lorsqu'on s'expose au soleil.

2. Trouver une protection solaire qu'on aime

Une bonne habitude à prendre : porter une crème solaire tous les jours, peu importe la météo, l'été comme l'hiver. Peu importe la composition, pourvu que la formule choisie et le facteur de protection soient adaptés à nos goûts et à notre mode de vie.

3. En (ré)appliquer toujours plus

Beaucoup de gens appliquent leur crème solaire un peu comme s'il s'agissait du chasse-moustiques : un peu par-ci, un peu par-là. Pour le visage et le cou, la recommandation est d'en appliquer une cuillerée à thé et pour le corps, l'équivalent d'un verre à shooter. Réappliquer la crème solaire toutes les deux heures, ou dès qu'on s'est baigné ou qu'on a beaucoup transpiré.

4. Ne pas négliger des zones importantes

Les gens oublient souvent de protéger leurs oreilles, leur cou et leur nez, la racine des cheveux, le cuir chevelu s'il est dégarni, le

dos des mains et le dessus des pieds qui sont les zones où on rencontre le plus fréquemment les cancers de peau sur le visage

5. Commencer à se protéger dès aujourd'hui

Les dommages causés par l'exposition aux rayons UV s'accumulent au fil du temps, mais il n'est jamais trop tard pour adopter des habitudes plus saines.

6. Favoriser le bon ordre d'application

On applique nos soins de la peau du plus fluide au plus épais ; la crème solaire vient donc en dernier. Les personnes ayant la peau plutôt grasse peuvent omettre la crème hydratante et simplement utiliser une crème solaire

7. Reconnaître les différents types d'écrans

Les écrans chimiques: Ces formules protègent la peau en absorbant les rayons UV et en les transformant en chaleur. Ils s'avèrent souvent un bon choix pour les teints foncés.

Les écrans minéraux: Les crèmes solaires minérales (ou physiques) protègent la peau de deux façons : elles reflètent une partie des rayons UV et elles absorbent ceux-ci en partie pour les transformer en chaleur. Ils sont mieux tolérés par les personnes dont la peau est sensible, eczémateuse ou rosacéique.

Les écrans hybrides: Le nom le dit: ce type de produit tire des bienfaits à la fois de filtres organiques et de filtres physiques. Un très bon compromis!

Les changements de l'âge

Au fil du temps, notre corps porte les marques de l'âge : nos cheveux blanchissent, notre corps perd de sa force, notre peau se ride, et le cerveau aussi subit des transformations. Contrairement à de nombreux changements physiques, les changements du cerveau sont invisibles... mais ils sont pourtant bien présents et se manifestent de plusieurs manières.

Avec l'âge on observe naturellement les changements suivants :

- Certaines régions du cerveau perdent de leur volume.
- Certains chemins entre les neurones sont moins performants et communiquent moins bien entre eux.
- Le cœur peut moins bien pomper le sang, les veines peuvent se durcir ou se bloquer et de microlésions vasculaires peuvent apparaître, faisant en sorte que le cerveau, moins bien irrigué en sang, est privé en partie d'oxygène et de glucose qui lui est requis pour fonctionner de manière optimale.

Ces transformations s'observent notamment par :

- Un ralentissement dans la vitesse de traitement de l'information
- Une diminution de l'attention
- Une plus grande vulnérabilité de la mémoire
- Tous les cerveaux vieillissent, mais chacun vieillit à son propre rythme, à sa propre façon, influencé par le parcours et l'histoire de chacune des personnes. Même si des personnes âgées partagent le même âge, leurs cerveaux peuvent être très différents.

Vous avez dit « cognitif » ?

Vous avez peut-être déjà lu ou entendu les mots suivants: changement cognitif, déclin cognitif, perte cognitive, problème cognitif, etc. Mais de quoi parle-t-on précisément?

Les fonctions cognitives du cerveau font référence aux opérations mentales, c'est-à-dire les activités exécutées par notre cerveau qui nous permettent de réfléchir, de nous exprimer, d'apprendre, de discuter, de choisir, de nous orienter, de mémoriser, de conduire, de s'organiser, d'anticiper et même de s'inquiéter ou de rêver.

Des changements normaux avec le vieillissement

- Adopter un rythme plus lent pour réaliser ses activités : pour s'habiller, pour lire, pour faire son épicerie, pour cuisiner, pour vider le lave-vaisselle, etc.
- Éprouver une plus grande fatigue à l'effort mental : après une longue conversation, après avoir fait de la route, après avoir trié des choses, etc.
- Chercher ses mots à l'occasion
- Répondre plus lentement à une question ou demander à ce que la question soit répétée
- Oublier des choses : ses clés, la raison pour laquelle on entre dans une pièce ou la raison pour laquelle on appelle quelqu'un, etc.
- Nécessiter plus de répétitions pour apprendre de nouvelles choses
- S'inquiéter plus facilement : pour ses proches, pour l'horaire du lendemain, pour des problèmes non résolus, pour des tâches à faire, pour la météo, etc.

- Chercher plus longuement dans notre mémoire pour trouver une information : quel était le repas que j'ai mangé hier soir? quand précisément avons-nous visité tel endroit? Où ai-je mis tel objet?

Quelques habitudes de vie qui contribuent au maintien d'une bonne santé cognitive

Relever des défis

Continuer à apprendre et exercer des activités permet au cerveau de rester actif et de stimuler la production de nouveaux neurones. L'important est de déjouer la routine du cerveau et de lui imposer des défis.

Quoi faire? Voici quelques suggestions.

- Changer de chemin pour se rendre à destination, éviter d'utiliser le GPS
- Planifier un voyage
- Essayer de nouvelles recettes
- Adopter les mots croisés ou le sudoku
- Faire des casse-têtes de plus en plus difficiles
- S'adapter aux nouvelles technologies
- Apprendre une nouvelle langue, à jouer d'un instrument de musique ou à dessiner.
- Entretenir régulièrement des conversations
- Réduire et gérer le stress
- Bouger

Avec le vieillissement, la qualité et la précision de nos sens diminuent, ce qui influence nos perceptions et nos comportements. Cela ne veut pas dire qu'une personne malentendante ou malvoyante souffrira nécessairement d'un trouble neurocognitif. Toutefois, de nouvelles pertes sensorielles peuvent entraîner un changement d'habitudes qui aura ensuite un impact sur les fonctions cognitives. Par exemple, lorsqu'on voit moins bien, il peut être difficile de reconnaître les gens et d'exercer sa mémoire. Lorsqu'on entend moins bien, on peut avoir tendance à s'isoler et à moins communiquer. Or, les conversations ont de nombreux bienfaits, notamment sur le langage et la capacité du cerveau à organiser l'information. Le port de lunettes ou d'un appareil auditif, lorsque recommandé par un professionnel est donc conseillé afin de profiter pleinement du monde qui nous entoure.



L'eau pour s'hydrater

Avec l'arrivée de la chaleur et des activités extérieures, il est très important de bien hydrater notre corps qui se compose d'environ 60 % d'eau. Notre consommation quotidienne devrait être d'environ 1,5 à 2 litres par jour. Le thé, le café et les boissons gazeuses ont l'effet contraire sur notre organisme quand on les consomme, malgré leur fluidité. Avoir soif est déjà signe d'une carence. Quel est ce liquide limpide, purement chimique (H₂O) qui recouvre une grande partie de la planète et qui est à l'origine de la vie, mais aussi, par temps gris, à la mauvaise humeur ? L'eau !!!

Sachez qu'une personne peut vivre plusieurs semaines sans nourriture, mais seulement quelques jours sans eau.

L'eau est indispensable au fonctionnement normal de tous les systèmes physiologiques du corps. Elle constitue le fluide qui fait fonctionner tous les processus vitaux. Elle régularise la température du corps, maintient le volume sanguin et agit comme transporteur à travers tout le système. Si l'on parle de perte de poids, l'eau sera l'agent « nettoyeur » des petites toxines entreposées dans les tissus adipeux. Voilà pourquoi l'hydratation est primordiale. Lorsque l'on travaille en pratique privée comme diététiste, on se rend compte que les gens boivent du café, du thé, des jus de fruits, des boissons gazeuses et du vin (ou de la bière) et par la suite, s'ils ont soif, boiront de l'eau. Cela devrait être l'inverse! L'eau permet de faire fonctionner notre corps et les autres boissons servent à agrémenter la vie et pimenter le tout.

Comment savoir si l'on boit suffisamment ? S'assurer que la quantité d'eau excrétée est remplacée. Le meilleur moyen de constater ce fait (qui peut paraître bizarre) est d'observer son urine. Par sa concentration (sa couleur), on peut savoir si l'on boit suffisamment ou pas assez d'eau. Visez le jaune clair !

Recommandation

Les besoins en liquides seront satisfaits avec la consommation d'eau, mais les jus et le lait (et les fruits juteux) font partie du décompte des boissons hydratantes. Par contre, les breuvages qui contiennent de la caféine (café, thé et boisson gazeuse) ne sont pas considérés comme de bons substituts à l'eau. Attention aux eaux gazéifiées. Leurs petites bulles peuvent contribuer à provoquer des gaz et de l'inconfort gastrique. Attention aussi à la quantité de minéraux qui peuvent être ajoutés aux eaux embouteillées.

On l'oublie ? Alors, donnez-vous des trucs pour boire ! Mesurez chaque matin l'équivalent d'un litre d'eau. Laissez à la température ambiante. Ainsi, vous vous habituerez à visualiser ce que représente un litre d'eau à boire en plus de vous faire penser à boire ! De plus, donnez-vous des moments dans la journée pour vous obliger à boire de l'eau ; chaque fois que vous vous brossez les dents, à chaque repas, un verre en entrant et en partant de la maison. Vous verrez, le décompte montera rapidement ainsi !

En résumé, n'attendez pas d'avoir soif pour boire et privilégiez « Ne partez jamais sans elle », que ce soit au bureau, en randonnée ou pour le voyage en auto, car cette bouteille d'eau pourrait être votre meilleure amie ! Et n'oubliez pas que l'eau de votre robinet est encore la meilleure. L'eau embouteillée demeure parfois des mois dans les bouteilles avant d'être consommée.





CHRONIQUE JURIDIQUE

Mandataire : ce qu'il faut savoir avant de dire oui

Un proche vous a informé qu'il souhaite vous désigner comme mandataire dans son mandat de protection. Mais avant de dire oui, savez-vous vraiment quelles sont les responsabilités et les obligations reliées à cette fonction?

Un mandat de protection vise à protéger les intérêts d'une personne inapte. On est considéré comme légalement inapte lorsque notre état de santé nous rend incapables de prendre des décisions ou d'agir pour soi-même. Dans ce document légal essentiel, la personne peut désigner un ou des mandataires qui seront chargés de prendre des décisions en son nom si elle devient inapte, tant pour sa protection que pour l'administration de son patrimoine. Le mandat permet aussi de prévoir les pouvoirs et les responsabilités du ou des mandataires. Ce rôle vient toutefois avec un certain nombre de responsabilités et de tâches qu'il vaut mieux connaître avant d'accepter.

Un large éventail de responsabilités Seul un mandat de protection permet de nommer ceux qui agiront au nom de la personne en cas d'incapacité. Attention, car même une procuration sera invalide lorsqu'on est déclaré inapte. C'est pourquoi les mandataires occupent une place centrale dans le cadre d'un mandat de protection.

Il faut savoir que le mandat peut désigner un ou plusieurs mandataires. Par exemple, l'un qui sera chargé des décisions concernant la prise en charge de la

personne inapte, et l'autre de la gestion de ses biens, de son argent et de ses dettes. Les mandataires pourraient aussi devoir agir conjointement.

Ce dernier devra donc agir en fonction des pouvoirs qui seront prévus dans le mandat. Le mandataire est habilité à prendre un grand nombre de décisions concernant la gestion du patrimoine.

Surveillance du mandataire

Ces nombreuses et vastes responsabilités expliquent pourquoi les mandataires sont soumis à un contrôle étroit. En effet, la loi prévoit des mesures pour éviter les abus de droit, l'appropriation et la dilapidation du patrimoine. Elle donne aussi des outils aux proches pour qu'ils puissent surveiller l'administration effectuée par le mandataire. Au moment de fixer la fréquence de la reddition de compte, il faut donc trouver un juste milieu afin que le surveillant puisse jouer son rôle efficacement. Prévoir une reddition chaque mois serait une charge excessive pour le mandataire, alors qu'une période de trois ans lui laisserait beaucoup de latitude pour abuser de ses pouvoirs... Comme en toute chose, l'équilibre est donc de mise.

Maintenant que vous connaissez l'étendue des responsabilités du mandataire, vous serez mieux à même de prendre une décision éclairée!





Chronique santé

Connaissez-vous les effets du soleil?

Lisez les questions une à une et répondez par vrai ou faux. Puis vérifiez vos résultats.

1. Je suis bronzé/j'ai la peau foncée. Je suis protégé du cancer de la peau?
2. En me tenant sous un parasol, je suis bien protégé des effets du soleil.
3. En utilisant un autobronzant, ma peau sera prête pour prendre le soleil en sécurité.
4. Je peux utiliser de l'huile pour bébé afin de bronzer sans risque.
5. Pour me protéger des rayons UV lors de la baignade, je peux porter un chandail.
6. Le soleil stimule la fabrication de la vitamine D.
7. Les rayons UVB et UVA sont responsables des cancers de la peau.
8. Les cancers de la peau peuvent survenir 10 à 30 ans après une exposition excessive au soleil.
9. En étant sous l'eau ou à l'ombre, je suis protégé des rayons UV.

10. Il est moins risqué de prendre un coup de soleil lorsque la température est basse et qu'il ne fait pas trop chaud.

11. Lorsque je suis sur une montagne, en altitude, je reçois plus de rayons UV.

Réponses:

- 1 faux
- 2 vrai
- 3 faux
- 4 faux
- 5 vrai
- 6 vrai
- 7 vrai
- 8 vrai
- 9 faux
- 10 faux
- 11 vrai





Les recettes

GALETTES DE THON (OU SAUMON) ET POMMES DE TERRE : UNE RECETTE DÉLICIEUSE ET NUTRITIVE

Ingrédients

5 grosses pommes de terre, pelées et hachées
1 oignon, haché
1 carotte, hachée
1 boîte (5 oz) de thon dans l'eau, égoutté et émietté
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre noir au goût
1 œuf battu
100 grammes de fromage (comme le cheddar ou la mozzarella), râpé
1 botte d'oignons nouveaux, hachés (pour la garniture)



Instructions

Commencez par faire bouillir les pommes de terre hachées jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter l'eau et écraser les pommes de terre avec une fourchette jusqu'à consistance lisse.

À la purée de pommes de terre, ajoutez l'oignon haché, la carotte, le thon émietté, l'huile d'olive, le sel et le poivre noir. Mélangez soigneusement pour combiner tous les ingrédients uniformément.

Incorporer l'œuf battu et le fromage râpé au mélange de pommes de terre jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés. Cela aidera à lier les galettes ensemble.

Façonnez le mélange en galettes selon la taille souhaitée.

Faites chauffer une poêle à feu moyen et faites cuire les galettes quelques minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.
Garnir les galettes cuites d'oignons nouveaux hachés avant de servir.

Pour une version plus saine, les galettes peuvent être cuites au four plutôt que frites. Préchauffez simplement votre four à 400 degrés Fahrenheit (200 degrés Celsius), placez les galettes sur une plaque à pâtisserie graissée et faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Expérimentez en ajoutant différentes herbes et épices au mélange pour des saveurs variées. L'aneth, le persil ou le paprika fumé peuvent ajouter une touche intéressante aux galettes.



Qui d'entre nous n'a pas dans ses tiroirs une tonne de photos de voyages, d'événements importants ou de vieux souvenirs de famille qui prennent la poussière dans des albums-photos que personne ne consulte jamais? Heureusement, la numérisation permet de les conserver en lieu sûr, de les regarder à notre guise sur notre tablette ou notre téléphone ou encore de les partager avec nos proches.

Avec un téléphone et l'application gratuite PhotoScan de Google (pour iOS et Android), on peut numériser, conserver et partager sur internet des photos papier, des Polaroid ou des images. Il suffit de suivre les instructions pour photographier les photos, une à la fois. L'application élimine les reflets et les plis, et suggère des options pour améliorer l'image. Les résultats sont surprenants!

Si on a beaucoup de photos à numériser? Un numériseur s'impose alors pour obtenir des numérisations de haute qualité. Il existe plusieurs modèles sur le marché. Avec ceux de base, il suffit de glisser des photos (une à la fois ou en pile) dans l'appareil. D'autres modèles permettent le transfert des négatifs photos. Pour des numérisations de meilleure qualité ou des photos plus grandes, un numériseur à plat, qui a la taille d'une grosse imprimante, donne habituellement des résultats optimaux. On doit s'assurer d'utiliser une résolution élevée, soit un minimum de 300 dpi (ou points par pouce) afin de capturer tous les détails des photos; pour les négatifs et les photos destinées à être imprimées, une résolution minimum de

600 dpi est recommandée. Il faut parfois ajuster les paramètres de couleur et de contraste pour obtenir de meilleurs résultats. Une fois la numérisation des photos terminée, il faut les nommer et les classer si on veut les retrouver plus tard. On peut les rassembler par dossiers: par événement ou par catégorie (par exemple: par personne, par voyage, anniversaire ou mariage).

Important: il faut prendre le temps de nommer nos fichiers de manière claire et descriptive – le nom par défaut (Scan 0001, Scan 0002...) n'aidera pas à s'y retrouver par la suite! Une bonne idée est aussi d'identifier les personnes qui apparaissent sur les photos, pour ne pas les oublier!

L'intelligence artificielle (IA) offre des possibilités incroyables pour améliorer des photos numérisées. L'IA s'utilise aussi pour améliorer des photos endommagées d'un clic, en augmenter la résolution, en plus d'en ajuster les couleurs et le contraste. Encore plus fort: on peut augmenter artificiellement la résolution de vieilles photos numériques pour les rendre plus jolies (moins pixellisées) quand on les regarde sur un grand écran.

Plusieurs bibliothèques municipales offrent l'accès à des numériseurs à utiliser sur place, gratuitement ou à très faible coût. Un technicien sera habituellement présent, et peut nous aider et nous prodiguer des conseils. Certaines bibliothèques offrent même des formations pour apprendre l'art de la numérisation.



LE COIN DES JEUX

Recolle-mots

Il s'agit d'assembler les syllabes deux à deux pour former un nouveau mot. (5 par catégorie)

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Des noms d'animaux</p> <p>son ires lier ouis pin pois sang sons titi vamp</p> | <p>Des adjectifs</p> <p>aire cent chue dent four inde mine père pros râle</p> | <p>Des métiers</p> <p>mari aire hôte bouc cors hand hère lier marc nier</p> | <p>Des prénoms</p> <p>anne ange char bibli elle lie lope mari péné sol</p> |
| <p>Des verbes</p> <p>aire cher déli émou fier ôter pian rami surf voir</p> | <p>Des pays</p> <p>arme dan égal fin gui lande nie née sou sen</p> | <p>Des plantes</p> <p>aube bore chic elle foin orée pine plan sain tain</p> | <p>Des tissus</p> <p>art broc cane cash dîne elle flan mere sue vas</p> |

RÉPONSES

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>Des noms d'animaux</p> <p>ouistiti pinson poissons sanglier vampires</p> | <p>Des adjectifs</p> <p>dentaire fourchue indécent minérale prospre</p> | <p>Des métiers</p> <p>bouchère corsaire hôtelier marchand marinier</p> | <p>Des verbes</p> <p>dénicher Emouvoir Planoter Ramifier Surfaire</p> |
| <p>Des prénoms</p> <p>Charlie Bibianne Martelle Fénélope Solange</p> | <p>Des plantes</p> <p>aubépine chicorée ellébore plantain sainfoin</p> | <p>Des tissus</p> <p>brocart canevas cashmere flanelle suedine</p> | <p>Des pays</p> <p>Arménie Finlande Guinée Sénégal Soudan</p> |



Réflexions et pensées

Le pouce du roi

Un roi africain avait un ami d'enfance qui était très proche de lui. Cet ami avait une habitude assez étrange aux yeux de son entourage : quel que soit l'évènement qui lui arrivait dans la vie, positif ou négatif, il disait : "C'est génial !"

Un jour le roi et son ami partirent à la chasse. Son ami prépara les fusils pour le roi. Mais une erreur d'entretien fut fatale et fit exploser le fusil dans les mains du roi qui lui arracha le pouce.

Au moment où cet accident arriva, alors que le roi agonisait de douleur, l'ami dit, comme d'habitude : "C'est génial !"

À cela le roi, qui était vraiment en colère, lui répondit avec fureur : "Non, ce n'est pas génial du tout !" et n'hésita pas à faire jeter son ami en prison.

Les mois passèrent. Un an plus tard, le roi chassait hors de son royaume et des cannibales le capturèrent et le firent prisonnier dans leur village. Ils l'attachèrent à un tronc, mirent du bois autour de lui, et s'apprêtèrent à le faire griller vif pour le manger. Mais, au moment où ils allaient mettre le feu, ils s'aperçurent qu'il lui manquait un pouce. Une de leurs croyances étant qu'en le mangeant il leur arriverait la même chose, ils détachèrent le roi et le laissèrent partir.

Sur le chemin du retour, exténué, choqué, il se souvint des circonstances dans lesquelles il avait perdu son pouce. À peine arrivé, il se fit conduire à la prison pour parler avec son ami. "Tu avais raison, mon ami, dit-il, c'était génial que je perde mon pouce."

Et il raconta ce qui lui était arrivé.

"Je te supplie de me pardonner de t'avoir laissé croupir en prison si longtemps. Je n'aurais jamais dû te faire subir la prison."

Son ami lui répondit : "Mais non, c'était génial au contraire !"

Toujours avec étonnement le roi enchaîna : "Qu'est-ce que tu veux dire ? Comment le fait de te jeter en prison, toi, mon ami, pourrait-il être génial ?"

"Si je n'avais pas été en prison, j'aurais été avec toi. Et ils m'auraient mangé moi, car j'ai mes 2 pouces."



Ce qui nous arrive dans la vie ne semble pas toujours avoir de sens sur le moment où cela nous arrive. Mais en gardant une attitude positive, avec le temps, avec le recul nécessaire, vous lui trouverez un sens. Transformez le mal en bon, les épreuves et difficultés en "génial". Au fond, si vous cherchez le génial, le cerveau répondra à votre état d'esprit et comme par enchantement, vous le trouverez !

Essayez, ça change le quotidien !

Maï 2025



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

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour

Mai

Jessy Santerre
Diane Ouellet
Jeanne Lapalme
Julie Gamache
M-France Santerre
Jean-Guy Harel
J-D'Arc Denis
Céline Pelletier
Marie-Eve Ouellet
Brigitte Ouellet
Stéphane Champagne
Manon Rioux



Juillet

Guyline Devost
Jean-Paul Rioux
Angèle Arsenault
Carole Sénéchal
Céline Bernier
Andrée-Ann Dubé
Hélène Ouellet
Marjorie Belzile
Laval Roy
Fernand Ouellet
Line Turcotte
Anne-Sophie Desmeules



Juin

Tracy Holland
Claire Desjardins
Jean-Guy Dubé
Audrey Lepage
Thérèse Lindsay
Carole Laforest
Martine Gagné
Muriel Mercier
Mélanie Dumais

Rions un peu



Deux personnes attendent l'autobus.

L'une dit à l'autre :

» J'attends l'autobus # 5 et toi ? »

L'autre : « moi c'est la #3. »

Tout à coup l'autobus #53 surgit.

Et les deux se mettent à crier :

« Chouette nous allons pouvoir voyager ensemble »



Que fait une vache quand elle a les yeux fermés ?

Réponse : Elle fabrique du lait concentré.

Qu'est-ce qu'un chat demande quand il entre dans une pharmacie ?

Réponse : « Puis-je avoir un sirop pour ma toux ? » (matou).

Deux poules discutent : « Comment ça va ma cocotte ? » « Pas très bien. Je crois que je couve quelque chose. »

Deux puces sortent du cinéma. L'une dit à l'autre : « On rentre à la maison à pied ou on prend un chien ? »

Comment appelle-t-on un chien qui n'a pas de pattes ?

Réponse : On ne l'appelle pas, on va le chercher.

La maîtresse de Toto lui demande : « Quelle est la première personne du présent de bailler ? » « Je baillais » « Et le futur ? » « Heu... Je dors ? »

**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

