

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

DÉCEMBRE 2024

Vol. 24 No 5



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

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

SOMMAIRE

Conseil d'administration	3
Mot de la rédaction et de la direction	4
Vœux de Noël de la direction	5
Invitation au party de Noël	6
Journée internationale des personnes handicapées 2024	7
Conseils pour prévenir les chutes en hiver	8
Aider un proche sans sombrer	9
Calendrier des activités (décembre-janvier)	10-11
La vérité sur le Père Noël	12
Chronique juridique (retraite)	13
Chronique santé (le métapneumovirus humain)	14
Recette (macaroni coloré)	15
Informatique (des faux concours)	16
Amusez-vous	17
Réflexion	18
Anniversaires et décès	19
Nos services	20

Joyeux Noël



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 : 27 janvier 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 à toutes
et tous,**

**Le temps des
Fêtes approche à
grands pas! Pour la plupart d'entre
nous, les Fêtes nous offrent une
occasion unique de nous rapprocher
de notre famille et de nos amis.**

**Malheureusement, certaines
personnes n'ont pas cette chance, et
ce, pour différentes raisons. Sachez
que, même si je ne serai pas
présente avec vous, vous serez tous
et toutes dans mon cœur!**

**N'oubliez pas, le bonheur ne se vend
pas au marché... c'est un produit
maison! Retrouvez votre cœur
d'enfant, gâtez-vous avec de
simples petits gestes qui vous font
du bien, mais surtout, soyez heureux
en cette nouvelle année!**

Joyeuses Fêtes à tous!

*Mona Banville,
agente d'information*



Mot de la présidente



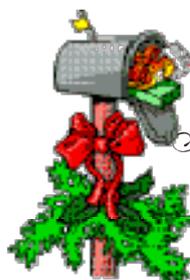
Bonjour à tous,

**Voilà que les
premiers flocons
se pointent à
l'horizon et que les premières
lumières de Noël font leurs
apparitions dans les maisons.**

**Ce temps de réjouissances souvent
parsemé de rencontres familiales et
d'événements joyeux nous permet
aussi de revoir les bons moments
que nous avons vécu cette année et
nous propulser vers l'avenir.**

**Que l'année 2025 soit douce et
merveilleuse pour chacun d'entre
vous.**

**En mon nom et au nom du conseil
d'administration de l'Éveil des
Basques nous vous souhaitons de
très joyeuses fêtes.**



Julie Gamache, présidente



Chers membres
de l'association,

En cette période de
fêtes, nous tenons
à vous adresser un
immense merci

pour votre participation active et votre engagement tout au long de l'année. Grâce à chacun d'entre vous, notre association continue de grandir, d'évoluer et de faire entendre la voix de tous. Votre présence, votre soutien et votre implication sont essentiels à notre mission et sont une véritable source d'inspiration pour nous tous.

Alors que 2024 se termine, nous vous adressons nos vœux les plus sincères pour la nouvelle année. Que 2025 vous apporte des moments de joie, de sérénité et de réalisations personnelles. Que cette nouvelle année soit remplie de belles occasions de partage, de solidarité et de progrès pour chacun d'entre vous.

Nous vous souhaitons de très joyeuses fêtes de fin d'année, entourés de ceux qui vous sont chers.

Avec toute notre gratitude et notre amitié,

Benoît Beaulieu

Codirecteur, Éveil des Basques



Une autre année
qui se termine
déjà... 2024 aura
été une année de
changement à la
Maison Martin-
Matte. Nous voilà
maintenant

employeur pour
tous les travailleurs de la Maison Martin-Matte. Une grande période de transition et d'adaptation pour tous, facilitée par l'arrivée de Muriel Mercier en tant que responsable des ressources humaines. L'appui de nos partenaires, le CISSS Bas St-Laurent ainsi que la Fondation Martin-Matte, a été d'une aide précieuse. Nous pouvons dire que malgré les mouvements, nous avons réussi à offrir une stabilité à nos locataires. Leur bien-être demeure toujours le centre de nos préoccupations et quelques minutes à la Maison Martin-Matte suffissent pour voir l'ambiance calme et chaleureuse qui y règne. Grâce au don d'Ameublement Tanguay, les locataires peuvent maintenant profiter de nouveaux mobiliers confortables.

La Maison Martin-Matte ne sera pas la même sans tous les gens de cœur qui y travaillent, sans nos partenaires qui font la différence et sans oublier les locataires qui y ajoutent une couleur unique. Merci à chacun d'entre vous d'être là et de partager ces moments ensemble. Un merci tout spécial à Benoit Beaulieu qui est un collègue inestimable. Merci de ton support et ton écoute.

Je vous souhaite à tous un Joyeux Noël et une Bonne Année 2025. Santé, douceur et bonheur!

Marie-Eve Ouellet

Codirectrice, Maison Martin-Matte

Retour sur l'Halloween

Le 26 octobre dernier, se déroulait notre annuelle fête d'Halloween. Au total, 35 personnes étaient présentes pour célébrer cette fête. Félicitations à ceux qui avaient pris le temps de se déguiser, vous étiez magnifiques.



Encore une fois, merci à Hélène Leclerc, ton repas était délicieux.

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

Évidemment, merci à vous, chers membres, pour votre participation, votre entraide, votre patience et votre bonne humeur. Sans vous, cette activité n'aurait pas été autant un succès.

Invitation Noël



La plus belle période de l'année arrive à grands pas : la période de Noël! Comme chaque année, nous vous invitons à notre souper de Noël. Cette année, elle se déroulera le samedi **14 décembre de 15h30 à 21h**, à la **salle des Chevaliers de Colomb**. Comme toujours, ce sera Hélène Leclerc qui nous préparera le repas de cipaille. Fidèle à la tradition, nous allons accueillir Monsieur le Curé pour une messe avant le repas et Hélène Bouchard nous fera danser après le repas.

Évidemment, nous vous demandons de vous **inscrire avant le 10 décembre 16h30**, auprès d'Elisabeth Beaulieu, 418-851-2861 poste 4.

Une feuille explicative est jointe à votre journal.

Vœu de fin d'année.

Au nom de l'Éveil des Basques et en mon nom personnel, je vous souhaite un beau temps des fêtes et une très belle année 2025. Je vous souhaite une année à la hauteur de vos attentes, mais surtout de la SANTÉ. Plus le temps avance, plus on réalise que c'est le plus important. Profitez de chaque petit moment et prenez soin de vous.

Prenez en note que pour la 3^e année consécutive, les travailleurs de rue, en collaboration avec l'organisme Croc Ensemble, organisent un dîner de Noël le 25 décembre, à la salle des chevaliers de Colomb, et ce, gratuitement.

Finalement, vous avez jusqu'au 7 décembre, pour faire parvenir à la maison le Puit, votre demande pour recevoir un panier de Noël. Nous avons des formulaires à l'Éveil des Basques, ou vous pouvez directement aller à la maison le Puit.



Bonne Année.

Elisabeth Beaulieu Intervenante communautaire.



Le 3 décembre, une journée pour changer de regard

C'est en 1992 que la journée du 3 décembre a été proclamée "Journée internationale des personnes handicapées" par les Nations Unies, afin de mettre en place un programme d'intégration des personnes handicapées à la vie sociale, politique et économique.

Qu'elle soit votre employée, votre collègue de travail, votre camarade de classe ou votre cliente, vous avez le pouvoir de réduire les obstacles qu'une personne handicapée peut rencontrer. Le 3 décembre rappelle chaque année le rôle que nous avons à jouer pour permettre aux personnes handicapées de se réaliser pleinement.

Vous embauchez du personnel

Vous accueillez une personne handicapée dans votre équipe? N'hésitez pas à lui demander ce qui pourrait être fait pour adapter son environnement de travail. L'ouverture de ce dialogue la rendra probablement plus confortable dans l'exercice de ses fonctions.

Vous œuvrez dans le milieu scolaire

Les enfants handicapés doivent pouvoir évoluer dans un environnement sain et sécuritaire. En raison de leur différence, ils sont parfois victimes de moqueries ou de

gestes d'intimidation. Il est donc nécessaire de parler de cette réalité avec les jeunes le plus tôt possible afin d'éviter qu'ils adoptent ce genre de comportement. Ils doivent être en mesure de reconnaître une situation d'intimidation et de comprendre les conséquences qui en découlent.

Vous travaillez avec le public

Pour qu'une personne handicapée reçoive des services adaptés à ses besoins, l'attitude et le comportement de la personne qui l'accueille sont essentiels. Il importe de s'adapter à la personne en fonction de son incapacité.

Contribuez à la Journée internationale des personnes handicapées

Cette année, en vue de souligner cette journée, l'Office propose le thème « Un monde plus inclusif, j'embarque ». Cet événement international a besoin de votre voix pour le faire rayonner. Les gestes que vous posez sont importants et font une différence.



5 conseils pour prévenir les chutes en hiver

Ça se passe en une fraction de seconde : votre pied glisse, vous perdez l'équilibre et c'est parti! Vous vous retrouvez assis sur le trottoir, votre fessier légèrement meurtri, votre ego aussi. Comment éviter qu'une telle expérience vous arrive?

1. La prévention débute chez soi

N'allez pas croire que la neige qui recouvre votre perron s'en ira d'elle-même. Un perron bien entretenu, un escalier dégagé et une allée nettoyée présentent des avantages indéniables pour votre sécurité: La surface de marche est plus égale, ce qui réduit les possibilités de perdre l'équilibre et de tomber, les plaques de glace que recouvrait la neige sont visibles et le champ est libre pour les secours si une situation d'urgence survient. Assurez-vous d'avoir un bon éclairage pour bien voir où vous mettez les pieds.

Vous n'avez pas la santé pour dégager votre surface de marche? Ayez recours à un service de déneigement ou embauchez un jeune voisin. Vous aurez l'esprit tranquille pour quelques dollars.

2. Bien se chausser

Gardez vos espadrilles pour l'intérieur et portez des bottes d'hiver, spécialement conçues pour faire face aux intempéries — semelles en caoutchouc, talons larges. Elles offrent une adhérence au sol. Faites l'acquisition de crampons que vous pourrez placer sous vos bottes, au besoin, et gardez-les à portée de la main. Ils augmentent l'adhérence au sol et améliorent la stabilité sur la glace. Certaines bottes possèdent des crampons intégrés que vous pouvez utiliser ou non, selon la surface de marche. Renseignez-vous.

3. Rien ne sert de courir, il faut partir à point!

Allouez plus de temps à vos déplacements l'hiver venu, particulièrement si vous marchez pour vous rendre à destination. Un parcours qui prend normalement 30 minutes pourrait se faire en 45 minutes ou plus si les trottoirs sont couverts de neige en tout ou en partie. Prenez votre temps et regardez bien où vous mettez les pieds. Parfois, les plaques de glace sont peu apparentes.

4. Évitez d'être surchargé

Distribuez le contenu de vos sacs pour en répartir le poids et ne les surchargez pas. C'est une question d'équilibre. Ne transportez pas trop de sacs à la fois : mieux vaut faire plusieurs allées et venues. Transporter des objets lourds prédispose aussi à des pertes d'équilibre. Imaginez sur de la glace noire!

5. Gardez la forme

L'activité physique est un excellent moyen de développer et de stimuler les fonctions musculaire, articulaire, osseuse et nerveuse et, conséquemment, d'améliorer l'équilibre. Restez actif en toute saison.

Vous aimez l'hiver, les flocons ouateux, le ciel grand bleu, les joues rosies par le froid? Profitez-en en toute sécurité !



Aider un proche sans sombrer

Comment prendre soin de l'autre tout en prenant soin de soi

Avec le vieillissement de la population, de plus en plus de personnes sont appelées à jouer le rôle d'aidant pour un conjoint, un parent ou un ami malade ou en perte d'autonomie. Selon les données recueillies, près de 2,4 millions de Québécois agissaient comme proches aidants en 2022, comparativement à 1,5 million en 2018 (Statistique Canada). Autres chiffres intéressants: la majorité des aidants ont entre 45 et 64 ans, et plus de la moitié sont des femmes. Prendre soin d'un proche est gratifiant, mais la tâche comporte aussi son lot de difficultés. L'erreur fréquente est de croire que ce sera facile. À cela s'ajoutent tout l'aspect émotionnel, les impacts financiers s'il faut s'absenter du travail et les obligations propres à l'aidant.

Comment devenir un proche aidant efficace?

Les gens sont rarement préparés à prendre soin d'un proche malade ou en perte d'autonomie. Ils peuvent vite se sentir démunis et inaptes. C'est pourquoi il est important de bien se renseigner sur la maladie, son évolution probable et ses conséquences. Plus le proche aidant connaît la situation et ce que vit la personne atteinte, plus il sera en mesure de planifier l'aide et le support requis, mais aussi de cibler ses attentes, ses priorités et ses limites en tenant compte de ses capacités. Le proche aidant a également intérêt à s'informer le plus tôt possible sur les ressources disponibles pour lui et son proche, même s'il n'en ressent pas encore la nécessité: CLSC, professionnels de la santé, associations et organismes d'aide pour les aidants, services de répit, services locaux (popote roulante, livraison de médicaments ou d'épicerie à domicile, transport bénévole). Sans oublier la famille, les amis et les voisins. Il faut cesser de penser qu'on peut tout faire seul.

Comment garder son équilibre?

Le proche aidant a tendance à se préoccuper des besoins de l'autre et à mettre les siens de

côté, ce qui peut conduire au surmenage. Or, il est possible de s'impliquer sans pour autant s'oublier. Pour retrouver le plaisir d'aider en fonction de son rythme et de son énergie et de garder le contrôle, **l'aidant doit d'abord** identifier ses besoins et ses priorités, et y répondre. Cela implique forcément de baisser ses exigences envers soi-même, d'accepter ses limites, de demander de l'aide et de déléguer. L'isolement est l'un des pièges qui le guettent. S'entourer de gens positifs permet de refaire le plein d'énergie, de maintenir un équilibre et d'être un meilleur aidant. Enfin, s'arrêter durant l'aidance pour mettre son corps et son esprit au repos afin de faire le vide et de recharger ses batteries

Un aidant qui prend soin de lui est-il plus efficace ?

Absolument. Il est important de prendre soin de soi pour pouvoir accompagner l'autre efficacement. Il faut savoir que les émotions sont la première chose qui se transmet d'une personne à l'autre. Si un aidant apparaît fatigué, anxieux ou maussade, la personne aidée le ressentira et se sentira responsable, coupable et affligée. L'inverse est aussi vrai. S'il est bien dans sa peau et sa tête, l'autre sera plus accueillant et réceptif à recevoir de l'aide.

Comment soutenir un proche aidant?

Avant tout, s'abstenir de le juger. Ensuite, être présent et à l'écoute. De nombreux proches aidants abandonnent leur réseau social pour se consacrer entièrement à leur rôle. D'où l'importance d'être présent, de le visiter et de l'écouter. On peut lui demander comment il se sent, ce dont il a besoin et lui offrir une aide active, tout en respectant son rythme.



2024		2024	
Décembre		2024	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p>2</p> 	<p>3</p> <p>9h Cuisine </p>	<p>4</p> <p>13h15 Mosaïque de verre </p>	<p>5</p> <p>9h Méli-Mélo </p>
<p>9</p>	<p>10</p> <p>13h15 Rayon de partage </p>	<p>11</p> <p>13h15 Chorale </p>	<p>12</p> <p>9h Méli-Mélo </p>
<p>16</p>	<p>17</p> <p>HoHoHo</p> <p>La fête de Noël Sera le 14 décembre !</p> 	<p>18</p> <p>13h15 Mosaïque de verre </p>	<p>19</p> <p>9h Méli-Mélo </p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>30</p>	<p>31</p>	<p>6</p> <p>9h Projet Bois </p> <p>13h Quilles </p>	<p>13</p> <p>9h Projet Bois </p> <p>13h15 La chaîne de Bonté </p>
			<p>20</p> <p>9h Projet Bois </p> <p>13h Quilles </p>
			<p>27</p>

Janvier 2025					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
		1	2	3	
6	7 13h15 Rayon de partage 	8 13h15 Chorale 	9 9h Méli-Mélo 	10 9h Projet Bois 13h15 La chaîne de bonté 	
13	14 9h Cuisine 	15 13h15 Mosaïque de verre 	16 9h Méli-Mélo 	17 9h Projet Bois 13h Quilles 	
20	21 13h15 Rayon de partage 	22 13h15 Chorale 	23 9h Méli-Mélo 	24 9h Projet Bois 13h15 La chaîne de bonté 	
27	28	29 13h15 Mosaïque de verre 	30 9h Méli-Mélo 	31 9h Projet Bois 13h Quilles 	

À TOUS LES PARENTS QUI DOIVENT DIRE LA VÉRITÉ SUR LE PÈRE NOËL À LEURS ENFANTS

Enfant : "Papa, je pense que je suis assez vieux maintenant. Est-ce que le Père Noël existe pour vrai?"

Papa : "Ok, je suis d'accord que tu es assez vieux. Mais avant de te le dire, j'ai une question pour toi. Tu vois, la "vérité" est un cadeau dangereux. Une fois que tu sais quelque chose, tu ne peux plus l'ignorer. Savoir la vérité sur l'existence du Père Noël veut aussi dire que tu ne le comprendras plus jamais et tu ne penseras plus jamais à lui comme tu le fais maintenant. Ma question est donc : es-tu sûr de vouloir savoir? "

Enfant : "Oui, je veux savoir!"

Papa : "Ok, je vais te le dire : oui, il y a un Père Noël !"

Enfant : "Vraiment?"

Papa : "Oui, vraiment, mais ce n'est pas un vieil homme avec une barbe en costume rouge. Ça, c'est ce que nous disons aux enfants. Vois-tu, les enfants sont trop jeunes pour comprendre la vraie nature du Père Noël, alors nous leur expliquons d'une manière qu'ils peuvent comprendre.

La vérité sur le Père Noël est qu'il n'est pas du tout une personne ; c'est une idée.

Pense à tous ces cadeaux que le Père Noël t'a donnés au fil des ans. Je les ai achetés moi-même. Je t'ai regardé les

ouvrir. Crois-tu que cela m'a dérangé que tu ne m'aies pas remercié? Bien sûr que non! En fait, cela m'a fait grand plaisir.

Vois-tu, le Père Noël est L'IDÉE DE DONNER POUR LE PLAISIR DE DONNER, sans pensée, ni remerciement, ni reconnaissance.

Quand j'ai vu cette femme s'effondrer dans le métro la semaine dernière et que j'ai appelé à l'aide, j'ai su qu'elle ne saurait jamais que c'était moi qui avait convoqué l'ambulance. J'étais le Père Noël quand j'ai fait ça."

Enfant : "Oh!"

Papa : "Alors maintenant que tu le sais, tu en fais partie. Tu dois aussi être le Père Noël maintenant. Cela signifie que tu ne peux jamais révéler le secret à un jeune enfant, et tu dois nous aider à choisir les cadeaux du Père Noël pour eux, et le plus important, tu devras rechercher des opportunités pour aider les gens. Compris? "

**Aidez-vous
les uns les
autres ce
Noël et...
soyez le
Père Noël!**





CHRONIQUE JURIDIQUE

À 65 ans, je voudrais prendre une seule des deux pensions gouvernementales et repousser l'autre à 70 ans. Est-ce préférable de prendre la pension du RRQ à 65 ans et de faire bonifier celle de la SV ou le contraire?

Dans un premier temps, on vous rappelle qu'en cas de manque de liquidités, ou si votre espérance de vie est écourtée, vous devriez demander vos rentes gouvernementales sans attendre. Au besoin, il est possible de réclamer le Régime de rentes du Québec (RRQ) à partir de 60 ans, ce qui a cependant pour effet de le réduire d'au moins 30 %. L'âge « normal » pour le demander est de 65 ans, et, depuis janvier 2024, une personne peut attendre jusqu'à ses 72 ans, ce qui donne droit à une bonification de 58,8 %.

Quant à la Sécurité de la vieillesse (SV), un retraité peut la réclamer à partir de 65 ans ou la reporter jusqu'au maximum de 70 ans. En choisissant cette option, son versement grimpe de 36 %.

« Le RRQ est calculé en fonction des cotisations effectuées durant votre vie active et la SV est basée sur le nombre d'années passées au Canada à partir de vos 18 ans. En général, la rente du RRQ est plus élevée que celle de la SV.

C'est pourquoi il est recommandé de repousser le RRQ, puisque la bonification s'appliquera sur des montants supérieurs. Si la personne peut compter sur son épargne ou sur un revenu d'appoint, le report du RRQ peut être une bonne idée, car cela permet de le bonifier de 0,7 % par mois de report à partir de 65 ans

En recevant la SV, le retraité est aussi admissible au Supplément de revenu garanti – une prestation non imposable –, à condition qu'il ne dépasse pas un certain seuil de revenus.





Chronique santé

Quelle est cette maladie respiratoire inconnue qui fait de plus en plus de victimes. Qu'est-ce que le métapneumovirus humain ?

La maladie en question est le métapneumovirus humain (MPVh), un virus respiratoire qui provoque des maladies des voies respiratoires supérieures et inférieures. Il s'agit d'une maladie saisonnière qui survient généralement en hiver et au début du printemps, semblable au virus respiratoire syncytial (VRS) et à la grippe. Comme le VRS, le métapneumovirus humain appartient à la famille des Pneumoviridae, ce qui en fait un virus potentiellement mortel.

Qui est le plus à risque ?

Tout le monde peut être infecté par le MPVh, mais la maladie est plus fréquente chez les enfants, les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Les signes et symptômes

Les symptômes courants du MPVh sont la toux, les maux de gorge, la fièvre, la congestion nasale et l'essoufflement, c'est-à-dire les mêmes que ceux de la grippe ou de la COVID-19. Et c'est là que réside le dilemme. L'agent pathogène MPVh passe souvent inaperçu en raison de sa similitude

avec ces troubles respiratoires plus familiers. Le métapneumovirus humain a été découvert en 2001, mais bien que l'utilisation de tests de diagnostic moléculaire ait permis d'améliorer l'identification et la connaissance du MPVh, la maladie est restée essentiellement hors du radar du public. La transmission du MPVh se fait le plus souvent d'une personne infectée à d'autres par les sécrétions de la toux et des éternuements. Le fait que le MPVh soit un virus respiratoire récemment reconnu signifie que les professionnels de la santé peuvent ne pas envisager ou tester la maladie de manière routinière.

Quand consulter un médecin

Les symptômes légers du MPVh peuvent être traités avec des médicaments en vente libre pour contrôler la douleur, la fièvre et la congestion. La guérison prend généralement une dizaine de jours.

Toutefois, les patients présentant des symptômes plus graves, tels qu'une respiration sifflante ou un essoufflement,



doivent prendre rendez-vous avec leur médecin, qui pourra leur prescrire un inhalateur temporaire et des stéroïdes.



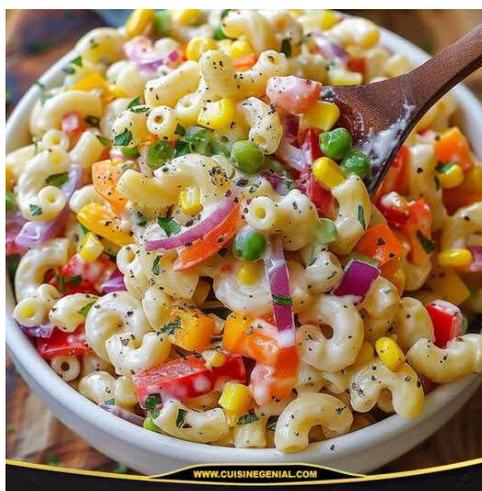
Les recettes

Salade de macaroni colorée

- Temps de préparation: 20 minutes | Temps de repos: 1 heure |

Ingrédients:

- 250 g de macaroni
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 1 oignon rouge
- 100 g de maïs en conserve
- 100 g de petits pois
- 1 carotte
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- Sel et poivre



Instructions:

1. Faites cuire les macaronis selon les instructions sur l'emballage. Égouttez et laissez refroidir.
2. Pendant ce temps, coupez les poivrons, l'oignon rouge et la carotte en petits dés.
3. Dans un grand saladier, mélangez les macaronis refroidis avec les légumes coupés, le maïs et les petits pois.
4. Ajoutez la mayonnaise ou vinaigrette italienne
Salez et poivrez selon votre goût, puis mélangez bien pour enrober tous les ingrédients.
5. Réfrigérez la salade pendant au moins 1 heure avant de servir, elle sera encore meilleure si elle est bien fraîche.





On voit passer sur Facebook et les réseaux sociaux des publications mentionnant que l'on peut avoir un iPad ou un nouvel ordinateur à prix ridicule. On y mentionne des compagnies comme Amazon ou Walmart qui auraient supposément des stocks excédentaires à vendre pour 3\$ ou carrément à faire tirer. Qu'est-ce qui se cache derrière ces publications?

Les tablettes iPad d'Apple et les ordinateurs portables sont des objets de convoitise. Bien des gens aimeraient en avoir, mais c'est un luxe que certains ne peuvent pas se permettre ou ne veulent pas se permettre.

Naturellement, quand on voit un message qui nous mentionne qu'on pourrait en avoir un gratuitement ou à prix complètement dérisoire, ça attire notre curiosité.

Des faux concours = des faux prix pour voler notre argent

Tous nos doutes se dissipent une fois qu'on enquête un peu plus au sujet de ces publications. Il s'agit bel et bien de publications frauduleuses. Comprenez que dans les phrases qui suivent, il y a beaucoup de sarcasme. Quels trucs sont utilisés pour nous faire gagner notre prix à 3\$?

Une fois qu'on clique sur le bouton, on se retrouve donc sur une page où l'on nous

demande de répondre par oui ou par non à trois petites questions. Une fois qu'on a répondu aux questions, on doit maintenant jouer à un jeu. Yeah! On doit cliquer sur trois boîtes et espérer obtenir le fameux iPad à 3\$. C'est drôle, on gagne à tout coup à ce jeu! Tout ce qu'il nous reste à faire maintenant, c'est de payer la livraison de notre iPad à 3\$. Oh, quoi? Le iPad provient des États-Unis et la livraison monte à 48,79\$?

Clairement, le reste nous amène dans une arnaque pour frauder notre carte de crédit et voler nos informations personnelles.



Somme toute, quand c'est trop beau pour être vrai...

COMMENT SAVOIR SI UNE ANNONCE EST VRAIE OU FAUSSE?

- **Les prix sont irréalistes (si c'est trop beau pour être vrai...)**
- **Utilisation de marques connues**
- **Processus de validation louche**
- **Frais de livraison élevés**
- **En analysant le site, son score de confiance est bas**

PETIT QUIZ DE NOËL

<p>1</p> <p>Comment s'appelle le gâteau le plus dur au monde?</p>	<p>2</p> <p>Mon premier est une voyelle. Mon deuxième est une couleur. Mon tout est une saison</p>	<p>3</p> <p>Mon premier est une consonne. Mon deuxième est une note de musique. Mon tout s'offre à Noël.</p>
<p>4</p> <p>Pourquoi le Père Noël a-t-il une barbe blanche?</p>	<p>5</p> <p>Habituellement je réchauffe les pieds, mais à Noël, on me remplit de cadeaux. Qui suis-je?</p>	<p>6</p> <p>Sans moi, les sapins seraient sains. Qui suis-je?</p>
<p>7</p> <p>Pourquoi le Père Noël porte-t-il des bretelles noires?</p>	<p>8</p> <p>Comment appelle-t-on un chat tombé dans un pot de peinture verte le jour de Noël?</p>	<p>9</p> <p>Que dit un sapin de Noël qui arrive en retard le soir du réveillon?</p>
<p>10</p> <p>Qu'est-ce qui a 34 jambes, 9 têtes et 2 bras?</p>	<p>11</p> <p>Ho ! Ho ! Ho ! Savez-vous pourquoi le Père Noël rit tout le temps?</p>	<p>12</p> <p>Comment faire entrer deux Pères Noël dans un réfrigérateur?</p>



<p>RÉPONSES</p> <p>1-Bûche 2-L'hiver 3-Cadeau</p> <p>4- Pour ce différencier du Chaperon rouge</p> <p>5-Le bas de Noël 6-La lettre « P » 7-Pour tenir son pantalon 8-Un chat peint de Noël 9-Je vais me faire enguirlander 10-Le père Noël et ses rennes 11-Parce que ce n'est pas lui qui paye les cadeaux 12-Impossible il n'existe qu'un Père Noël</p>
--



Réflexions et pensées

Un seul cadeau

Chaque année, mes enfants me posent la même question :

« Qu'est-ce que tu veux pour Noël ? »

Je vous veux, vous.

Je veux que vous continuiez à venir à la maison, que vous me posiez des questions, que vous me demandiez mon avis, des conseils ou mon aide.

Je veux que vous discutiez de la vie, de vos projets, de vos rêves, de vos buts.

Je veux que vous me parliez de votre travail, de vos soucis, de votre vie familiale.

Je veux que vous partagiez votre vie avec la mienne.

Venez vous moquer de moi ou rire de moi, je m'en fiche, vous entendre rire c'est de la musique pour moi!

J'ai passé une partie de ma vie à vous élever du mieux que je pouvais et avec ce que j'avais : je pense avoir fait du bon boulot, alors donnez-moi le temps de m'asseoir et d'admirer mon travail, j'en serai plutôt fier.

Je veux que vous ayez une belle vie, encore plus belle que la mienne. Je veux vous voir heureux et en bonne santé.

Voilà ce que je veux pour Noël :

Rien, je vous veux, VOUS !



Les anniversaires

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

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour

Novembre

Nelson Lefrançois
Martine Lavoie

Décembre

Gemma Lagacé
Murielle Drapeau
Nancy Lebel
Réjean Fortin

Avec nos
condoléances
les plus sincères



Subitement,
au Manoir Héritage
le 21 octobre
est décédée
à l'âge de 92 ans.
Mme Gaétane Bérubé,
épouse de
Camille Dubé
Elle était membre
de notre association



Au Centre Hospitalier
de Trois-Pistoles
le 7 novembre
est décédé
M. Réal Ayotte
à l'âge de 78 ans
Il a été président
de notre Association

RIONS UN PEU



À l'approche de Noël, un papa questionne son enfant pour savoir quel cadeau il aimerait avoir :

- Dis-moi, as-tu écrit au père Noël ?
- Oui, papa !
- Que lui as-tu demandé ?
- De passer plus souvent !



Dans la cour d'école, deux amis discutent :

- Que donnes-tu à tes parents pour Noël ?
- Une liste de tout ce que je veux !



Lettre au Père Noël

Cher Père Noël, cette année, je voudrais un compte en banque bien dodu et un corps très svelte.

P.-S. Merci de ne pas confondre les deux comme l'an passé.



Le jour de Noël, le Père Noël descend par la cheminée de la famille Dupont et se retrouve devant la famille réunie.

Le Père Noël demande : « Alors, qui d'entre vous a bien obéi à maman? ».

Tous les enfants répondent en cœur :
« Papa »

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

