

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

OCTOBRE 2025

Vol. 25 No 4



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>Retour sur l'été</i>	5
<i>Assemblée Générale Annuelle</i>	6
<i>Activités à venir</i>	7
<i>Petit rappel et fête de l'Halloween</i>	8
<i>Projet bois</i>	9
<i>Un prix bien mérité</i>	10-11
<i>Entraîner son cerveau, c'est gagnant!</i>	12
<i>Chronique juridique : Nouvelle prestation pour personnes handicapées</i>	13
<i>Chronique santé : Peux-on retarder la perte d'audition</i>	14
<i>Recette : Biscuits aux fruits et chocolat</i>	15
<i>Informatique : Achat sécuritaire en ligne</i>	16
<i>Le coin des jeux : Mots commençant par un « E »</i>	17
<i>Réflexion : Les cinq qualités du crayon</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 2025-2026



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

Prochain bulletin : 1^e décembre 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 cher(es)
membres de l'Éveil,

L'été est déjà passé, trop vite comme d'habitude, et nous voilà de retour dans notre routine automnale.

Votre bulletin reprend du service pour vous informer et vous divertir.

Le compte-rendu des activités estivales et de votre assemblée générale, vous permettront de constater que le personnel de l'Éveil n'a pas chômé cet été.

Un hommage est rendu à un de nos membres qui a remporté un prix provincial, par un récit des plus imagé et captivant.

De nombreuses activités sont à venir et nous vous invitons grandement à y participer.

Bon automne et au plaisir de vous rencontrer lors d'activités.

Mona Banville, agente d'information



Mot de la présidente



Chers (es) amis (es)
de l'Éveil,

Et oui, l'été tire à sa fin pour faire place à l'automne et ses couleurs majestueuses.

J'espère que vous avez su profiter des beaux rayons de soleil et que vous avez fait de nombreuses rencontres enrichissantes et amusantes.

La rentrée automnale rime souvent avec le retour en classe, le retour des ateliers artistiques et sportifs, la fête de l'Halloween, nous permettant de reprendre notre train-train quotidien.

Je vous souhaite donc un automne rempli de nouvelles rencontres et découvertes.

Au plaisir de vous croiser prochainement.

Julie Gamache, présidente



C'est la rentrée !

Chers membres,

Après un été bien rempli, c'est avec enthousiasme que nous lançons une nouvelle année d'activités et d'ateliers. Nous savons que plusieurs d'entre vous ont dû s'adapter à des changements d'horaire: nouvelle plage horaire, ajustements des cours, petits et grands bouleversements ici et là. Merci pour votre patience et votre compréhension pendant cette période de réorganisation. Nous collaborons activement avec le centre de services scolaires et vos intervenants pour limiter au minimum les impacts pour vous.

Ces ajustements étaient nécessaires pour mieux répondre à vos besoins et assurer que chaque activité se déroule dans les meilleures conditions possibles. Nous sommes convaincus que ce nouveau calendrier nous permettra d'offrir une programmation encore plus dynamique, inclusive et stimulante.

En plus de nos ateliers réguliers, des activités spéciales viendront ponctuer l'année : sorties, événements thématiques et moments festifs pour se rassembler et célébrer notre communauté.

Nous vous souhaitons une excellente année d'activités, pleine de rencontres enrichissantes, de découvertes et de plaisir partagé. Votre présence et votre participation sont au cœur de la vie de notre association ; c'est grâce à vous que chaque atelier prend vie.

Au plaisir de vous retrouver très bientôt,

Benoît Beaulieu,

Codirecteur général

Retour sur l'été



Quel bel été nous avons passé! Malgré l'absence d'intervenant(es) d'été, nous avons su vous proposer une belle variété d'activités. Parmi celles-ci, nous avons eu: le party d'ouverture à la grève Morency, un dîner à la pointe de Rivière-du-Loup, un après-midi de jeu de fer, ainsi qu'un de pétanque, de la piscine, des sorties crème molle, un bingo, etc. Finalement, en collaboration avec Multi-défis, certains d'entre vous ont eu la chance d'aller au zoo Miller. Avec dame nature de notre côté, cet été a passé comme un claquement de doigts.

Nouveau de cette année, les vendredis de juillet étaient réservés à des activités pour des adolescents / jeunes adultes fréquentant le C.I.S.S.S. Une belle façon de faire connaître nos services.

Nous voulions prendre le temps de remercier Ghislaine St-Pierre, qui, pendant plusieurs années, nous laissait l'accès à son magnifique chalet, le temps d'une journée. À la suite de la vente de celui-ci, cette belle tradition a pris fin. Merci Ghislaine, de nous avoir permis de profiter de ton petit coin de paradis aussi longtemps.

Pour terminer, un précieux merci à nos merveilleux bénévoles, qui encore cet été, nous ont permis de vous offrir ces belles activités.

Évidemment, merci à vous, chers membres de votre merveilleuse présence. C'est pour vous qu'on travaille et vous nous encouragez à continuer grâce à votre si belle participation.

Elisabeth Beaulieu, Intervenante

Assemblée Générale Annuelle



C'est le 18 juin dernier que s'est tenue l'Assemblée Générale Annuelle de l'association de personnes handicapées l'Éveil des basques devant une trentaine de participant(e)s.



La présidente Mme Julie Gamache, le codirecteur M. Benoît Beaulieu, ainsi que les divers

intervenant(e)s ont présenté les rapports pour : l'Association, la maison Martin-Matte, la SAAQ, ainsi que le transport adapté et collectif.

M. Pierre Boucher de la firme comptable Mallette, a présenté le rapport financier.



M. Boucher nous dit que les finances de l'Association sont en bonne santé et que le tout est géré avec diligence.

À la période d'élection, les administrateurs sortants ont été réélus par l'assemblée. Pour l'année 2025-2026, le conseil d'administration sera donc composé :



1^{er} rangée de gauche à droite :

Mme Carole Sénéchal, administratrice
Mme Julie Gamache, présidente

2^e rangée de gauche à droite :

M. Gilles Thibault, trésorier
Mme Gemma Lagacé, 1^{ère} Vice-présidente
M. Éric Dumais, directeur
Mme Céline Pelletier, 2^e Vice-Présidente
Mme Diane Gagnon, secrétaire

Le prix Lucette Fortin, prix décerné à un ou une bénévole, a été remis à Mme Jacinthe Talbot qui s'implique activement à la Maison Martin-Matte depuis son ouverture.



Félicitations à Mme Talbot et merci de toutes ces heures consacrées au bien-être de nos locataires.

Plein de beaux projets à venir, nous vous en informerons dans les prochains bulletins.

Programmation des activités automnales

He oui, une nouvelle année scolaire est déjà commencée. Qui dit nouvelle année, dit nouvelle programmation. Pour cette année, nous avons choisi de mettre les activités en après-midi. Il y a seulement la cuisine qui demeure le matin. Ce choix nous permet de vous offrir un atelier différent tous les jours. Donc, en espérant que ça vous plaise, voici ce qui vous est proposé.

- Le lundi après-midi, en alternance 1 semaine sur 2: le rayon de  partage et la chaîne de bonté.

- Un mardi matin par mois;
 l'atelier de Cuisine.

- Les mardis après-midi: le projet bois.



- Les mercredis après-midi: le Méli-Mélo



- Les jeudis après-midi : notre nouvel atelier : Les apprentis artisans. Au programme : mosaïque de verre, broderie, Lego, bracelet brésilien et toute autre activité artisanale.

- Le vendredi après-midi en alternance 1 semaine sur 2 ; les quilles (15\$)



et le karaoké qui regroupera diverses activités sous le thème de la musique.



N'hésitez pas à regarder votre calendrier afin de valider votre activité. Vous pouvez également consulter le calendrier sur notre site internet :

www.eveildesbasques.org

N'oubliez pas que nous suivons le calendrier scolaire de l'éducation des adultes, ce qui veut dire que nous partageons les mêmes congés que le Centre de services scolaires.

En espérant que vous aurez une belle année d'activités.



Comme tous les ans, le début d'année scolaire rime avec quelques rappels bienveillants.

- Si vous avez un de ces symptômes : Toux, fièvre, mal de cœur, fatigue ou simplement si vous ne vous sentez pas bien, restez à la maison. Nous tenons à vous et nous préférons vous avoir en pleine forme.
- Vous allez être absent? Un coup de téléphone pour nous prévenir de votre absence serait grandement apprécié. Que ce soit pour le transport, le plateau, l'école ou nous à l'Éveil. Nous prenons toujours nos messages.
- En cas de mauvaise température hivernale, vous recevrez un appel la veille ou le matin même, en cas d'annulation d'activité, également pour l'école ou le plateau. La sécurité de tous demeure toujours la priorité.
- Apportez votre bouteille d'eau, ainsi qu'une collation si vous en souhaitez une à la pause.
- En tout temps, votre bonne humeur et votre traditionnelle collaboration sont grandement appréciées.

Bonne rentrée à tous.

Elisabeth Beaulieu, Intervenante



Fete de l'Halloween

Les journées qui deviennent plus froides et plus courtes, les feuilles qui changent de couleurs, sont des signes que l'automne s'installe lentement. Avec l'arrivée de la nouvelle saison, il est temps pour nous de célébrer la fête de l'Halloween.

Cette année, elle se déroulera le **samedi 25 octobre**, au local de l'Abri doré (Club Bonne Humeur de l'Âge d'Or Trois-Pistoles, 190 rue Martel). Nous vous invitons de 13h30 à 19h. Au menu, musique, jeux, un souper lasagne et beaucoup de plaisir. Cette journée est au coût de 15\$ pour les membres et 25\$ pour les non-membres. De plus, un prix de 10\$ sera remis à un membre qui sera déguisé pour l'occasion.

N'oubliez pas, la **carte de membre** de l'Éveil est demandée pour participer aux activités, un petit 10\$ par année.

L'inscription est obligatoire auprès d'Elisabeth Beaulieu au

418-851-2861 poste 4.

Vous avez jusqu'au **17 octobre 16h** pour le faire.

Merci de votre collaboration et au plaisir de vous voir.



Elisabeth Beaulieu Intervenante

Projet bois



Depuis janvier 2025, le projet bois a pris une autre forme, celui de fabriquer des modules de chats. Le projet se poursuit encore cette année, tout en ajoutant la fabrication d'objets utiles au quotidien.

Une petite table pour permettre aux personnes en fauteuil roulant de manger à leur hauteur, un support à téléphone, des casse-têtes, ce ne sont que quelques-unes de vos idées.



Nous souhaitons également fabriquer plus d'objets adaptés pour les personnes en situation de handicap, afin de mieux répondre à notre mission. Les suggestions sont toujours les bienvenues. Nous avons, également, pour objectif, de vendre nos créations, les détails suivront ultérieurement.



De plus, cette année, nous voulons prendre le temps de remercier M. Gilles Thibault, membre du conseil d'administration qui a été impressionné par les réalisations, et qui nous fournira gratuitement, le bois pour nos projets.

Merci

Gilles pour ta générosité, c'est vraiment apprécié.

Un prix bien mérité



Le 15 mai dernier, avait lieu l'événement reconnaissance de la Fédération des Syndicats de l'enseignement pour les gagnants du concours :

« **Ma plus belle histoire** ».

Un élève du Centre d'éducation des adultes du Centre de Service Scolaire du Fleuve-et-des-Lacs s'est mérité la mention spéciale pour son texte :

« *Mes amis fidèles.* »

Le texte de Damien Talbot est un vibrant hommage à sa passion qu'il nous fait vivre avec réalisme. Il a remporté la mention spéciale Alphabétisation / Présecondaire / Insertion sociale.

Bravo à Damien Talbot pour son excellent texte

Avec la permission de Damien, nous vous partageons ce beau texte.

Noël 1988, j'ai reçu un cadeau qui allait changer ma vie, réveiller une passion enfouie, qui allait changer mon mode de vie. Moi qui aimais le plein air l'hiver, j'allais être servi. Le fameux cadeau : un livre blanc de 250 pages avec une belle photo d'un chien Husky blanc et noir sur un paysage d'hiver enneigé. Un gros caractère : *L'univers d'un chien de traîneau.*

En deux jours, la lecture était terminée. La tête pleine de rêves et de questions : où, quand, comment et qui dans la région en possède? Dans mon village, un homme avait un chenil de chiens de traîneaux. Je prends mon courage et je l'appelle pour avoir de l'information. Il me dit : « Bien sûr, viens nous visiter samedi avant-midi, je vais te montrer cela. » Le samedi matin venu, il fait beau, le temps est ensoleillé. Le thermomètre indique moins 20 °C, nous arrivons chez lui. Un comité d'accueil nous attendait. Vingt chiens Husky sautent, jappent, hurlent de bonheur. La rencontre fut amicale et il me dit : « Veux-tu faire un tour mon Talbot ? » Il m'explique : « Si le traîneau renverse sur le côté, ne le lâche pas. » Pas de problème, lui dis-je. Il m'attelle trois chiens et 5 pour lui. C'est le départ. Je le regarde faire, c'est facile. Maintenant, c'est à mon tour. Après quelques secondes arrive ma première chute. Je ne lâche pas le traîneau, mon manteau n'était pas fermé en haut, il s'est donc rempli de neige ainsi que mon visage. Mes lunettes toutes croches, le casque de poil de travers. Je dis « Hoo ! », les chiens s'arrêtent. Tout un spectacle, ma blonde rit et les autres aussi. Je vais m'en

Octobre 2025

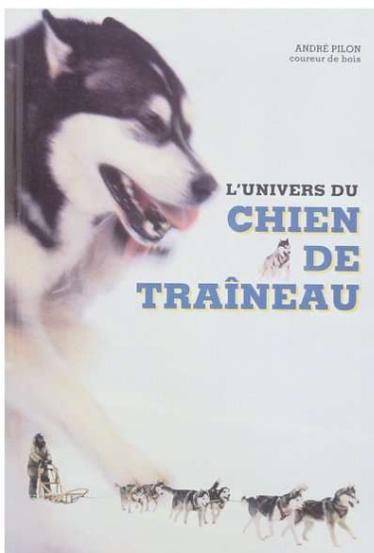
souvenir toute ma vie. Eh oui, je viens d'avoir la piqûre, une promenade courte et passionnante.

De retour chez nous, je ne parle que de cette aventure. Ma blonde finit par me dire : « Va faire un tour, tu m'énerves. » Les jours passent. Je décide de commander, du même auteur, un complément du livre, une cassette VHS qui est disponible. Je l'ai tellement visionnée que je l'ai usée. Les points importants qui étaient à retenir : la nutrition, l'entraînement, les soins et le respect.

Sur le plan psychologique, deux phrases importantes à ne pas oublier : la dépendance augmente avec l'usage et, un jour, nos amis à quatre pattes ferment les yeux pour toujours.

Durant l'été 1989, j'ai acheté mon premier chien, un mâle husky gris fauve avec des yeux bruns, un peu craintif, mais une belle bête. De retour chez nous, je lui fabrique une niche. Il faut lui trouver un nom, je le nomme Sylver pour sa couleur. Particularité importante, je demeurais près de l'église et quand les cloches sonnaient, il hurlait. Une habitude qu'il garda toute sa vie et qu'il transmet à ses congénères. L'automne arrive enfin, je peux l'atteler pour une sortie en campagne d'un kilomètre. J'avais oublié l'instinct de chasseur d'un Husky, dans un chemin boisé il aperçoit un écureuil, il veut l'attraper et il fonce à travers les sapins et ... moi aussi. Je vous laisse imaginer la suite.

Une semaine plus tard, je reçois un appel du même monsieur pour m'offrir de jeunes chiens. Notre choix s'arrête sur deux, ils sont toujours collés, jouent ensemble. Moi, le grand sensible, dis à ma blonde : « On les prend tous les deux pour ne pas les séparer. » Me voilà avec trois chiens, la tête pleine de rêves. Nous choisissons Artic pour le plus petit et Blizzard pour le plus costaud. La première nuit fut pénible, je l'ai passée avec eux, ils jappent, crient et hurlent. Vers cinq heures du matin, les deux étaient plus calmes, l'état de choc était passé.



Un beau matin, enfin la neige ! Je peux atteler les trois chiens, c'était du sport ! Sylver est mon chien de tête, une première sortie de trois kilomètres. À mon retour, j'ai déjà hâte de repartir...

Finalement, l'aventure dura une vingtaine d'années. Durant cette période, j'ai eu le bonheur de partager ma vie avec quarante chiens. La passion est toujours là, ainsi que l'amour et le respect des chiens.

Damien Talbot

« L'Vieux Musher »

Octobre 2025

Entraîner son cerveau, c'est gagnant!

En vieillissant, plusieurs personnes disent que leur mémoire leur joue des tours, que leurs réactions sont plus lentes : il n'y a pas de quoi s'affoler. D'autant plus qu'on peut stimuler notre «coco» à tout âge.

Le cerveau est un organe complexe. Il se compose d'environ 100 milliards de neurones qui reçoivent et transmettent des informations sous forme de signaux électriques. Hélas, tout comme le corps, le cerveau vieillit avec l'âge. Dès l'âge de 25 ans, le nombre de neurones commence à décliner lentement. Il s'accompagne d'un ralentissement de certaines fonctions cognitives telles que les capacités d'enregistrer et de traiter rapidement de l'information, de prendre des décisions, d'accomplir plusieurs tâches à la fois.

De nouvelles connexions

Les neurones endommagés ou perdus ne se régénèrent pas. En revanche, le cerveau conserve sa capacité à créer de nouvelles connexions entre les neurones, et ce, tout au long de sa vie. Plus on stimule le cerveau, plus on préserve cette capacité. Celle-ci permet notamment de maintenir ses fonctions cognitives le plus longtemps possible et de réduire l'impact des maladies neurodégénératives.

Éveiller ses neurones

Comme les muscles, les neurones doivent être exercés quotidiennement. Si on ne s'en sert pas, ils deviennent paresseux et se dégradent rapidement. Cela dit, faire des mots croisés, c'est bien, mais il faut donc varier les activités pour faire travailler tous les circuits. Il existe d'autres manières de stimuler son cerveau: lire, écrire à la main,

pratiquer des calculs, jouer au scrabble ou à des jeux de cartes, de mémoire et de société, faire des sudokus et des casse-têtes, exercer sa mémoire visuelle, suivre des cours (danse, langue, musique), etc. L'utilisation des nouvelles technologies n'est pas non plus à négliger. Des études ont démontré que les gens âgés qui utilisent les médiums numériques pour faire des recherches ou des lectures sur internet maintiennent leurs fonctions cognitives plus longtemps.

On bouge!

L'activité physique régulière a un effet protecteur contre le déclin cognitif. Elle améliore notamment la connectivité entre les neurones. Plusieurs études ont conclu que les personnes actives physiquement perdent moins de volume cérébral que les personnes sédentaires du même âge et qu'elles conservent leurs fonctions cognitives plus longtemps. Il suffit d'un minimum de 20 minutes d'exercice modéré à intense par jour (vélo, natation, marche rapide, danse, etc.).

Finalement, des interactions sociales fréquentes et significatives stimulent le cerveau. Autrement dit, être bien entouré retarde les problèmes cognitifs. Pourquoi ne pas organiser votre prochaine sortie maintenant?





CHRONIQUE JURIDIQUE

Nouvelle prestation pour personnes handicapées

Le gouvernement fédéral a mis en place une nouvelle prestation pour personnes handicapées qui peut s'élever jusqu'à 2400\$ par année.

Cette mesure, annoncée en 2022, est en vigueur depuis juin 2025. La Prestation canadienne pour les personnes handicapées (PCPH) est une initiative fédérale majeure visant à réduire la pauvreté et à améliorer la sécurité financière des personnes en situation de handicap en âge de travailler.

Les personnes qui y ont droit pourraient recevoir jusqu'à 200\$ par mois. Les premiers versements seront effectués dès juillet 2025 pour les demandes reçues et approuvées au plus tard le 30 juin 2025. Si la demande est approuvée après cette date, les montants seront payés rétroactivement en remontant jusqu'à juin 2025.

Qui est admissible?

Pour être admissible, il faut être âgé de 18 à 64 ans, résider au Canada, avoir droit au crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) et avoir produit une déclaration de revenus pour l'année précédente. Le revenu ne doit pas non plus excéder un certain seuil. Par exemple, pour percevoir la prestation maximale, le revenu d'une personne célibataire ne peut être supérieur à 23 000. Il faut savoir que les premiers 10 000\$ gagnés par un célibataire en situation de handicap sont exonérés. Cela signifie que dans les faits, le seuil de

réduction de 20% sera appliqué seulement à partir de 33 000\$ (incluant l'exonération de 10 000\$). À partir de 45 000\$, la prestation tombera à zéro.

Les montants et niveaux d'exonération diffèrent selon la situation familiale et si l'un ou les deux conjoints sont handicapés

Des exclusions

Le gouvernement a prévu certaines exclusions afin de ne pas pénaliser les personnes qui reçoivent certains montants. Ainsi, les retraits d'un Régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI) ne seront pas comptabilisés dans le revenu.

Il en va de même si la personne a un ou des enfants et qu'elle perçoit l'Allocation canadienne pour enfants (ACE).

Il faut savoir que même si la personne en situation de handicap habite chez ses parents, le revenu de ces derniers ne sera pas pris en considération, mais seulement celui du conjoint le cas échéant.

Pour plus d'informations vous pouvez visiter le site du gouvernement fédéral sous la rubrique prestations, handicap

<https://www.canada.ca/fr/services/>

Ou passez à nos bureaux pour de l'aide personnalisée.





Chronique santé

Peut-on retarder la perte d'audition?

Bien que la perte auditive touche des personnes de tous les âges, les risques de souffrir de surdité augmentent considérablement en vieillissant. « Avec le temps, les cellules ciliées de la cochlée, situées dans l'oreille interne, déclinent, provoquant une baisse d'audition progressive dans les deux oreilles. Cette usure naturelle, appelée presbyacousie, est irréversible. Les cellules endommagées ne se régénèrent pas.

La dégénérescence auditive débute généralement dès l'âge de 40 ans. Mais les premiers signes se manifestent autour de 50 ans. Et plus on vieillit, plus le risque de souffrir de surdité augmente. Par exemple, à 65 ans, une personne sur trois présente une perte auditive et, à 75 ans, c'est une personne sur deux! Comme la baisse d'audition s'installe petit à petit, la plupart des gens mettent un certain temps à se rendre compte du problème. Quand une personne a du mal à suivre une conversation en groupe ou dans un environnement bruyant, qu'elle doit changer de place pour comprendre son interlocuteur, qu'elle entend difficilement les sons aigus comme la sonnerie du téléphone, ce sont là des signes éloquents d'une perte d'audition.

Baissez le volume!

Le vieillissement, parfois associé à une composante génétique, est la première cause de presbyacousie. Il existe d'autres éléments susceptibles d'accélérer le

processus et sur lesquels on peut heureusement agir, comme la m dicamentation, certaines maladies et, plus encore, le bruit. Comment savoir si un son est trop fort? La limite maximum pour l'écoute avec des écouteurs est de 70 décibels (dB), ce qui correspond grosso modo au bruit que fait une laveuse standard. Il est également recommandé d'utiliser des écouteurs   réduction de bruit permettant de bien percevoir les sons sans devoir augmenter le volume   un niveau excessif dans un environnement bruyant. Enfin, il faut éviter de s'endormir avec de la musique dans un casque ou des écouteurs. Mieux vaut porter des bouchons d'oreille pour dormir si l'environnement est bruyant.

Autre façon de protéger son ouïe et de retarder la perte auditive: prévenir ou contrôler les maladies comme le diabète, l'hypertension et l'hypothyroïdie, qui prédisposent à une d ficiance auditive.

La perte de l'ouïe n'est pas anodine. Fort heureusement, des solutions existent pour la préserver le plus longtemps possible.  a vaut la peine de les mettre en pratique!





Les recettes

Biscuits aux fruits et au chocolat de Ricardo

C'est un peu comme mettre de la fondue au chocolat sur un biscuit!

Ingrédients:

- 1 tasse de farine tout usage non blanchie
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de bicarbonate de soude
- 6 c. à soupe de beurre non salé, ramolli
- 2/3 tasse de cassonade
- 1 oeuf
- 3 oz de chocolat noir de 64 à 70 %, haché, ou en pépites
- 6 c. à soupe de tartinaud au chocolat et aux noisettes
- 2 petites clémentines, pelées et séparées en segments
- 1 banane coupée en fines rondelles
- 1 ¼ tasse de framboises fraîches ou autres petits fruits frais



Étapes:

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate.

Dans un autre bol, mélanger le beurre avec la cassonade au batteur électrique. Ajouter l'oeuf et mélanger 1 minute. À la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs. Ajouter le chocolat et mélanger.

Former 6 boules d'environ 60 ml (¼ tasse) de pâte pour chacune. Répartir les biscuits sur la plaque en les espaçant, sans écraser la pâte.

Cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés sur le pourtour, mais encore très moelleux au centre. Laisser tiédir 5 minutes.

À l'aide d'une petite cuillère, répartir 15 ml (1 c. à soupe) de la tartinaud au centre de chaque biscuit tiédi. Garnir des fruits et servir.

Octobre 2025



Achat sécuritaire en ligne

Que ce soit pour éviter de se déplacer ou par commodité, nous sommes de plus en plus nombreux à effectuer nos achats en ligne. Suivez ces quelques conseils afin de rester zen lors de votre magasinage en ligne et d'éviter de tomber dans les pièges des cybercriminels.

Quoi surveiller avant même de magasiner

Sachez reconnaître les publicités trompeuses.

Utilisation de photos de personnalités connues, crèmes miracles, promesses trop belles pour être vraies... Faites attention aux fausses publicités qui vous inciteront à acheter des produits qui n'existent pas ou des produits contrefaits à bas prix.

Un prix un peu trop alléchant

Si le prix de l'article que vous convoitez depuis des mois est anormalement bas, demandez-vous si vous n'êtes pas en train de magasiner sur un faux site de commerce en ligne. Les cybercriminels utilisent cette technique pour recueillir vos renseignements personnels et voler votre argent.

Assurez-vous que vous êtes sur un site de confiance.

Même si le site vous semble tout à fait légitime et respecte la charte graphique de la marque que vous connaissez, ne baissez pas votre garde et recherchez les éléments suivants :

- Vérifiez l'identité du vendeur et la réputation du site Internet.

Pour vous assurer que le site sur lequel vous souhaitez acheter un produit est fiable, vous pouvez saisir le nom du site ou du produit sur un moteur de recherche, éventuellement associé avec le terme « arnaque ».

- Les mentions légales

Ces mentions sont obligatoires sur tout site de commerce en ligne. Elles se situent généralement dans le bas du site.

- Les conditions générales de vente

Tout site de confiance dispose d'une page affichant les conditions de vente ou d'utilisation, sur les conditions d'expédition et de retour. Vous ne les trouvez pas : « Fuyez »

Les pièges à éviter

La procédure d'achat est assez similaire sur tous les sites, c'est-à-dire que vous devez d'abord choisir vos articles, les mettre dans votre panier, confirmer votre commande et effectuer le paiement. Certains sites exigeront parfois que vous créiez un compte pour terminer vos achats. Par conséquent, faites preuve de vigilance et questionnez-vous sur la légitimité de cette requête, particulièrement si on vous demande un prix plus élevé que le prix annoncé, si on vous demande de payer par virement électronique, si on vous demande vos renseignements financiers par courriel ou dans une fenêtre contextuelle (pop-up) à l'écran.

Après l'achat

Vérifiez vos relevés. La transaction peut prendre quelques jours avant d'apparaître, mais cette vérification est une bonne habitude à prendre tous les mois.

Soyez alerte et restez à l'affût de tout élément suspect. Si vous avez un doute, changez de site rapidement et ne procédez pas au paiement.





LE COIN DES JEUX

Dans ce beau paysage, trouvez au moins 12 mots qui commencent par la lettre « E »



- Egouttoir
 - Elastique
 - Écouteur
 - Éléphant
 - Epi
 - Éclair
 - Écume
 - Écuelle
 - École
 - Écorce
 - Église
 - Érable
 - Écureuil
- Réponse :





Réflexions et pensées

Les cinq qualités du crayon

Le petit garçon observait son grand-père en train d'écrire une lettre. À un moment donné, il demanda : « Est-ce que tu racontes une histoire qui nous est arrivée ? Et est-ce que par hasard cette histoire parle de moi ? »

Le grand-père arrêta d'écrire, sourit, et dit à son petit-fils :

« Oui, ça parle de toi, c'est vrai. Mais le crayon dont je me sers est plus important que les mots que j'écris. J'espère que tu lui ressembleras quand tu seras grand ? »

Le garçon examina l'objet avec curiosité, mais ne lui trouva rien de particulier.

« C'est un crayon comme tous les crayons que j'ai vu dans ma vie ! »

« Tout est dans la façon de regarder les choses. Ce crayon recèle cinq qualités qui, si tu parviens à les posséder pour toi-même, feront de toi un être en paix avec le monde. »

« *Première qualité* : tu peux faire de grandes choses, mais tu ne dois jamais oublier qu'il existe une main qui guide nos pas. Cette main nous l'appelons Dieu. Et il doit toujours pouvoir la diriger selon sa volonté. »

« *Seconde qualité* : de temps en temps, il me faut arrêter d'écrire pour utiliser un taille-crayon. Cela fait un peu souffrir le crayon, mais il en sort plus affûté. Ainsi faut-il que tu apprennes à endurer certaines douleurs, car elles feront de toi une meilleure personne. »

« *Troisième qualité* : le crayon te laisse toujours la possibilité d'utiliser une gomme pour effacer ce qui ne va pas. Tu dois comprendre que d'effacer quelque chose que l'on a fait n'est pas nécessairement mal, et que ça peut être quelque chose d'important pour rester sur le droit chemin.

« *Quatrième qualité* : ce qui importe vraiment dans ce crayon, ce n'est pas le bois ou la forme extérieure, ce qui compte c'est la mine à l'intérieur. Alors, fais bien attention, toujours, à ce qui se passe en toi. »

« Enfin, *cinquième qualité* du crayon : il laisse toujours une trace. De la même façon, sache que tout ce que tu feras dans ta vie laissera des traces et qu'il faut essayer d'être conscient de chacun de tes actes.



Les anniversaires

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

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour

Septembre

Lise	Ouellet
Alex	Rioux
Mariette	Tardif
Benoît	Beaulieu
Andrée	Bélisle
Jérémie	Thériault
Nicole	Levesque
Patrick	Beaulieu
Brigitte	Charron
Damien	Talbot
Isabelle	Fournier
Laval	Roy
Monique	Goulet

Octobre

Francine	Devost
Arnaud	Jacques
Nathalie	Meilleur
Gervais	Létourneau
J-François	D'Amours
André	Devost
Yvette	St-Pierre
Gilles	Thibault

Avec nos condoléances les plus sincères



Le 13 juillet est décédé à l'âge de 81 ans, M. Gilles Fortin de St-Mathieu-de-rioux. Il était le frère de Marielle, Réjean et feu Lucette.



Le 8 juillet est décédée à l'âge de 82 ans, Mme Françoise Létourneau elle était la soeur de Gervais Létourneau, membre de notre association.

BLAGUES COURTES



J'ai offert un frigo en cadeau à ma fille pour son anniversaire. J'ai hâte de voir son visage s'illuminer quand elle l'ouvrira.

Qu'est-ce qui commence par E, se termine par E et ne contient qu'une seule lettre? (enveloppe)

Pourquoi les fantômes sont-ils de si mauvais menteurs? Parce qu'on peut lire à travers.

Pourquoi tant de poissons vivent-ils dans l'eau salée? Parce que l'eau poivrée les ferait éternuer!



N'oubliez pas de changer d'heure dans la nuit du 2 au 3 novembre

Un heure de plus pour dormir !!!

**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

