



Employés, employeurs – Règles du jeu

Voici donc un petit rappel sur certaines des normes du travail à la veille de vos vacances estivales ou de votre retour au travail après des vacances bien méritées.

Caractère universel de la loi

La portée de la loi est large et s'étend à certaines conditions aux salariés agricoles, gardiens de personnes et domestiques. Par exemple, les travailleurs agricoles peuvent être payés au rendement, mais doivent obtenir l'équivalent du salaire minimum pour chaque heure travaillée. Certaines normes ne s'appliquent pas à certaines catégories de travailleurs.

Conciliation travail-famille

Le nombre de jours durant lesquels un salarié peut s'absenter sans salaire pour des raisons familiales est de 10. Le congé s'étend non seulement aux enfants, mais peut être utilisé pour prendre soin de ses parents âgés ou d'un autre proche parent.

Le salarié peut s'absenter pour une période d'au plus 12 semaines sans salaire si sa présence est requise auprès de ses enfants, de ses parents ou d'autres proches parents en raison d'une maladie ou d'un accident graves.

Dans le cas d'un enfant atteint d'une maladie mortelle, le congé parental sans solde peut s'étendre à 104 semaines.

Le droit de s'absenter pour cause de maladie ou d'accident pour le travailleur lui-même est de 26 semaines.

La période de repos minimal hebdomadaire est de 32 heures et le travailleur peut refuser de travailler plus de 4 heures au-delà des heures quotidiennes habituelles de travail.

À la fin de ces divers congés, le travailleur est réintégré dans son travail habituel avec les mêmes avantages et surtout le même salaire qui lui aurait été versé s'il était resté au travail.

Congédiement sans cause

Le travailleur qui croit avoir été congédié sans cause juste et suffisante doit avoir été au service de son employeur depuis 2 ans.

Les jours fériés

Pour chaque jour férié, l'employeur doit verser au salarié une indemnité égale à 1/20 du salaire gagné au cours des 4 semaines complètes de paie précédant la semaine du congé, l'admissibilité au congé étant établie uniquement en fonction du salaire gagné au cours d'une période donnée. Les 7 congés fériés restent les mêmes soit Noël, Jour de l'an, Fête de Dollard, 1er juillet, Fête du travail, Vendredi saint ou lundi de Pâques et Action de Grâce (la Fête nationale est régie par sa propre loi et ne fait pas partie des congés prévus aux normes).

Des dispositions concernant le harcèlement psychologique, la modification du statut de salarié et le licenciement collectif sont aussi comprises dans la loi.

Ce texte ne remplace aucunement les textes de loi en vigueur et ne peut être reproduit sans autorisation.

Ô vive l'eau!

Bonjour, Danielle – Quand tu m'as dit que l'eau est un aliment, ça m'a laissé pantois. Quoi! Ce liquide insipide, incolore et inodore... un aliment? J'avoue que cette notion ne m'avait jamais traversé l'esprit. Le petit quiz vrai ou faux que tu m'as envoyé m'a fait réfléchir en me rappelant l'importance vitale de l'eau dans la nutrition. À mon tour, je le propose aux lecteurs.

Vrai ou faux

- 1- L'eau contribue à contrôler la température interne de notre corps.
- 2- Les boissons gazeuses ou les bières désaltèrent aussi bien que l'eau.
- 3- Il n'est pas nécessaire de boire avant de ressentir la soif.
- 4- Notre cerveau est composé d'eau à plus de 70%.
- 5- Même inactif, on perd en moyenne 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- 6- Le manque d'eau oblige le coeur à augmenter sa fréquence cardiaque.

7- L'eau sert à éliminer les toxines accumulées par les excès.

Cher Pierre – Bravo si tu as répondu vrai aux questions numéros un et trois ou faux aux autres questions. Et voici d'autres réflexions pour aider à bien le rôle essentiel de l'eau dans la santé du corps.

- L'eau permet de maintenir le corps à 37 degrés Celsius. Le cerveau ne tolère pas d'écart important de température. Il ne veut pas griller. Aussi déclenche-t-il la sensation de soif. Lorsque surgit cette sensation, c'est le signal qu'on avait besoin d'eau depuis un certain temps déjà.
- L'eau est le meilleur désaltérant pour le corps. C'est un aliment neutre. Il permet au corps de fonctionner adéquatement et contribue à la concentration. Ceux qui sont actifs physiquement ou exposés à un environnement chaud doivent en boire plus. Les boissons gazeuses n'étanchent pas la soif. Elles exacerbent le pancréas et vous fatiguent. La bière, elle, vous déshydrate.

Le corps est composé entre 65% et 85% d'eau. Il en perd plusieurs litres par jour, il faut en boire souvent. Au moins huit verres d'eau par jour ou 1,5 litres minimum.

- L'eau est le meilleur nettoyant du corps. L'élimination de l'eau par la sueur, les urines, la défécation, la respiration contribue à nettoyer les toxines accumulées par les excès alimentaires, le stress, l'effort physique.
- Autres avantages de l'eau: moins de courbatures après un effort physique, plus d'énergie dans les loisirs, meilleure concentration au travail. Qu'en dites-vous?

Quelques conseils

- Pour boire plus spontanément, ayez toujours un pichet d'eau fraîche bien en vue, à portée de la main.
- Pour varier votre apport en eau, préparez des tisanes à boire froides. Ou encore, présentez des jus de fruit achetés en magasin, mais ajoutés d'eau. Ainsi dilués,

ils étanchent mieux la soif, étant moins concentrés en sucre. Vous pouvez même en faire des popsicles, avec une fraise ou une framboise au fond de chaque moule.

- Côté légumes et fruits frais, choisissez ce qui met l'eau à la bouche. En cette période d'été, les crudités sont rafraîchissantes et les melons d'eau sont juteux et sucrés à ravir. Préparez une assiette variée à déguster et campez-la au beau milieu de la table. Tous ces morceaux prêts à croquer disparaîtront au cours de la journée comme par enchantement.
- Quant à la consommation de café, il est préférable de la limiter à 2 tasses au plus par jour. Au-delà de ça, il y a déperdition d'eau corporelle.
- Pendant la canicule, diminuez votre température corporelle en aérant votre maison. Prenez une douche rafraîchissante. Jouez avec vos jeunes en les arrosant.

NDLR: Vous avez des questions relatives à des aspects de la santé? Écrivez-nous à info@coop-sante-services-prevost.org.



Nos sorties et activités à venir



SUZANNE MONETTE

Souignons l'anniversaire de nos fêtes de juillet

Le 2 juillet, Yolande Déoux – le 5, Céline Lamarche et Cécile Roy – le 6, Albert Blanchette et Véronique Duquette – le 7, Armand Dufour – le 9, Renée Fauvel – le 11, Lucie Boismenu – le 14 Carole Danis - le 15, Micheline Allard, Denise Granger et Francine Lessard – le 27, Raymonde Lauzon – le 29, Marie-André Fontaine.

Grand merci à nos fidèles et généreux commanditaires. Ce geste est très apprécié par tous nos membres.

Votre Club fait relâche durant les mois de juillet et août. Toutefois, certaines activités estivales sont toujours actives soit: la pétanque, les mercredis à 18 h 30, déjà commencée au terrain de pétanque rue Maple. N'oubliez pas également notre épluchette de blé d'Inde et hot dog chez André Gagnon, le 20 août de 14 h à 20 h au coût de 10\$. Cette activité a été très appréciée l'an dernier.

Séjour les 9, 10 et 11 août 2011, à l'Hôtel du Parc Orford. Forfait tout inclus. Quelques places sont encore disponibles.

Il est toujours temps de renouveler votre carte de membre qui est valide de janvier à décembre chaque année. Vous pouvez vous la procurer lors des activités ou par un membre du Comité. Info pour les activités: Suzanne Monette, 450-224-5612 ou Micheline Allard, 450-438-5683.



Salutations amicales à la fête de juillet, Lucie Boismenu et à la fête de juin Marcelle Coulombe qu'encadre Claude Thibault de AXEP, et Suzanne Monette.

C'est avec tristesse que nous vous faisons part du décès d'une amie très chère au Club, M^{me} Jeannine Paquette, qui a vécu une vingtaine d'années parmi nous. Elle a été présidente fondatrice du Club de l'Âge d'Or, maintenant Club Soleil de Prévoist, et c'est elle qui a fait la demande des lettres patentes à Québec. Entourées d'un groupe de bénévoles, elles ont mis



M^{me} Jeanine Paquette

sur pied des cours de danse, du scrabble, bingo, miniputt et shuffleboard. Jeannine s'est dévouée corps et âme à ces activités. Tous se souviennent de son dynamisme, de sa joie de vivre et de l'ardeur qu'elle déployait au service des autres. Nous offrons nos plus sincères condoléances aux membres de cette belle famille et surtout « repose en paix, Jeannine ».

Terminons par cette belle pensée: « Dans une eau paisible, on voit la splendeur de la nature, dans un cœur en paix, on voit le reflet du bonheur ».

Bonnes vacances à tous!

MOTS CROISÉS Odette Morin

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

par Odette Morin, juillet 2011
Solution page 30

Horizontal

- 1- Vin.
- 2- D'un cynisme évident - Ne pas nuire.
- 3- Se bidonner - Utopiques.
- 4- Pas urbain - Pronom.
- 5- Jour de l'an asiatique - Volcan asiatique.
- 6- Soldes - On s'y dispute un palet.
- 7- Basé sur le nombre huit- Besaces.
- 8- Brillant - Synonyme de chance.
- 9- Mesure agraire - Il a un long bec - Sud-Est.
- 10- Sans usure - Isis, Ino, etc.
- 11- Met à l'épreuve - Relatifs à une mer.
- 12- Munir - Règle.

Vertical

- 1- Ne tiennent qu'à un fil.
- 2- Passe à Cincinnati - Nettoyée à fond.
- 3- Qualifie une crue violente et abondante.
- 4- Héros de Virgile - Pile - Syndicat québécois.
- 5- Patron - Monuments - D'avoir.
- 6- Divinités - Un bon endroit pour éclore.
- 7- Ne s'ennuie pas - Actrice américaine.
- 8- Pas banale - Ne trinque plus - Navire sans cargaison.
- 9- Organiser selon un certain ordre.
- 10- Poème - Mesure le poids - Sélénium.
- 11- Prénom d'un sud-africain nobélisé - Usent.
- 12- Écossais - Habilité et savoir faire.

À la recherche du mot PERDU

Par Odette Morin
Placez dans la grille la première lettre de la réponse de chaque énigme. Vous obtiendrez ainsi le mot ou le nom recherché.

1	2	3	4	5	6

1 - Verre taillé d'un instrument d'optique.
2 - Se dit d'une personne grande et maigre.
3 - Fruit ou projectile explosif.
4 - Sporange des mousses ou boîte de scrutin.
5 - Poisson plein d'oméga3 ou proxénète.
6 - Poisson volant ou missile autoguidé.

Mot (ou nom) recherché: Grosse, donc au féminin, c'est un personnage important.

1	2	3	4	5	6

1 - Groupe de huit instrumentistes.
2 - Séance où sont interprétées des œuvres musicales.
3 - Instrument à vent comportant une coulisse.
4 - Baguette souple tendue de crins, utile au violoniste.
5 - Le « Danube bleu » en est une célèbre de Johann Strauss.
6 - Côteau l'ivoire sur un clavier.

Mot (ou nom) recherché: Huitième degré de l'échelle diatonique.