

# LE FURETEUR



*Votre source d'information*

Février 2018

## L'amour sous toutes ses formes !

*La différence, c'est ce qui nous rend unique !*



---

*«Seul on est peu de chose,  
mais ensemble, tout est possible !»*

---

## Association des personnes handicapées Matawinie

### Présidente

Mme Ginette Boivin

### Vice-Présidente

Mme Isabelle Laforge

### Trésorier

M. Pierre Laurin

### Secrétaire

Mme Martine Lavallée

### Administrateurs (Cooptés)

M. Jean Getty

Me Joanie Nadeau

### Administrateurs

Mme Aline Lafond

Mme Sylvie Lafranchise

Mme Andrée Vaudeville

Mme Monique Valence

Mme Lucie Réhaume

### Coordonnatrice

Mme Ysabel Fréchette

### Membres de l'équipe

Mme Nicole Marquis, commis comptable et accueil

Mme Marjorie Blanchette, intervenante communautaire

Mme Mélanie Picard, intervenante communautaire

Mme Sylvie Lafranchise, accueil et animation

M. Éric Labrecque, conciergerie et animation

M. Jean Boivin, conciergerie

Mme Nathalie Laplante, animatrice-intervenante

Mme Hélène Grégoire, animatrice-intervenante (St-Donat)

### Rédaction

Mme Ginette Boivin

Mme Ysabel Fréchette

Mme Nicole Marquis

Mme Marjorie Blanchette

Mme Mélanie Picard

Mme Sylvie Lafranchise

M. Éric Labrecque

Mme Nathalie Laplante

Mme Milaine Philibert

Équipe, Cyber-Cible

Mme Sophie Lebeau, Centre de jour Jardin D'Étoiles

### Comité du journal

Mme Martine Lavallée

Mme Micheline Vallières-Joly

Mme Marjorie Blanchette

Ce journal a été imprimé par :

**CENTRE DE COPIES**

**CYBER-CIBLE**  
S'investir pour la Communauté

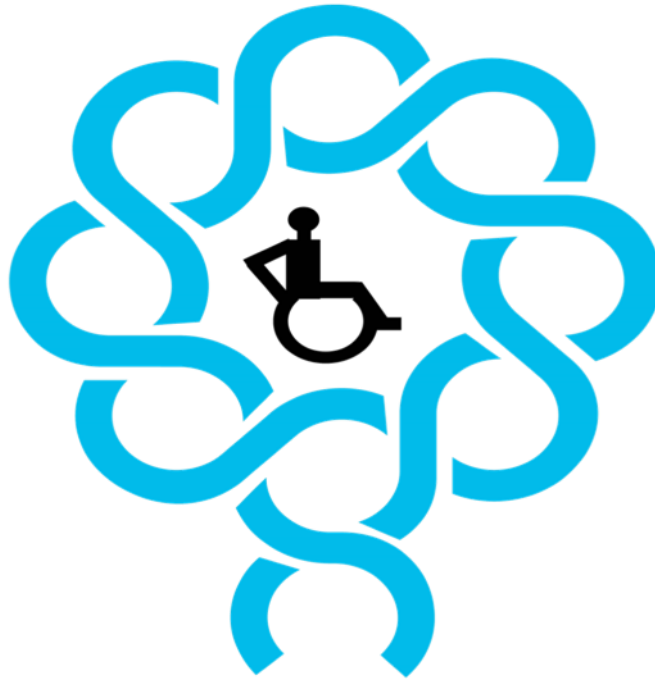


Téléphone : 450-834-4440

info.cybercible@gmail.com

www.cyber-cible.org 

4046, rue Queen, Rawdon (QC) J0K 1S0



Association des Personnes Handicapées Matawinie

POUR NOUS JOINDRE :

4046, rue Queen, Rawdon, QC J0K 1S0

450-834-5434

1 877-834-5434

Fax: 450-834-3013

[administration@aphm.org](mailto:administration@aphm.org)

[www.aphm.org](http://www.aphm.org)

Visitez notre page Facebook ! 

# Bienvenue

Journal Le Fureteur

## Contenu

Générique	2
Nous joindre	3
Table des matières	4
Mot de la présidente	5
Mot de la coordonnatrice	6
Conservation & Classement	8
Salon de l'emploi	13
L'accueil de soi	14
La St-Valentin, comme c'est romantique	16
L'APH on l'M en Musique, 4e Édition	18
Bons coups	21
Des gens de cœur et d'action!	22
Témoignages	23
Nouvelles des Partenaires	25
Anniversaires	26
Les Petites Annonces	27
Section Jeux	28
Commanditaires	32



# Mot de la présidente

Madame Ginette Boivin

C'est le mois de l'amour !

Bonjour à tous !

C'est le mois de l'amour !

Même s'il fait froid, qu'il neige, que l'hiver est long, les cœurs dans les fenêtres, tous rouges et les cupidons qui décorent nos maisons font battre mon cœur. C'est aussi le mois de ma fête et ça me fait rire, je suis heureuse ! Je suis née dans le plus beau mois de l'année et je me sens chanceuse !

Même si parfois ça va moins bien, il faut toujours regarder l'amour en nous. Penser à qui on est dans notre cœur, se souvenir qu'on est bon et qu'on a tant d'amour à donner à chacun. Pour moi, s'il y a des jours plus difficiles alors je regarde mes cupidons et je pense aux gens que j'aime, je regarde ce qui est bon autour de moi.



Mme Ginette Boivin, présidente de l'APHM



Nous sommes nés pour l'amour et c'est pour ça que j'aime tant la Saint-Valentin ! Je pense aux membres et aux bénévoles qui donnent avec leur cœur et ça me fait du bien. Tous, on partage ce qu'on a reçu, nos expériences, notre histoire et j'aime qu'à l'APHM, on ait l'espace pour être nous-mêmes sans que personne ne nous juge. Cet amour me fait du bien ! On peut travailler ensemble avec sérieux sans se prendre au sérieux !

Les vraies richesses d'un Être sont les connaissances qu'il possède, les amis qui l'entourent, sa famille qui le comble et sa capacité à rendre les autres heureux !

Bonne Saint-Valentin avec amour à tous.

Ginette Boivin

*«(...) Les vraies richesses d'un Être sont les connaissances qu'il possède, les amis qui l'entourent, sa famille qui le comble et sa capacité à rendre les autres heureux !(...)»*

# Mot de la coordonnatrice

Madame Ysabel Fréchette

## Au revoir grands hommes !

Bonjour !

Je vais commencer ce texte avec des nouvelles tristes. Depuis le début de l'année 2018, l'APHM a perdu deux de ses membres fondateurs, impliqués depuis les tous débuts et porteur de notre histoire collective. Il s'agit d'abord d'Yves Martin, puis de Luc Rouleau.

Yves (texte lu lors de ses funérailles et basé sur l'hommage rendu à l'AGA 2015)

Il a été impliqué depuis toujours à l'APHM. Il a vécu les tous débuts, les succès en défense des droits, les coups durs, bref les hauts et les bas que vivent tous les organismes comme le nôtre. C'est rare de pouvoir compter sur quelqu'un d'aussi constant, tant d'années durant.

Il y a bien des choses qu'Yves a fait, vécu, dont il pourrait témoigner, dont personne d'autre ici n'a été témoin. Il a fait partie de ceux qui ont démarré les Services à la Communauté du Rousseau. Il a aussi été très impliqué au premier comité local de Chertsey et il représentait ce comité au CA de l'APH. Il a participé aux démarches menant à l'achat de notre immeuble et aussi aux deux agrandissements qui ont ensuite été réalisés. Et tant d'autres choses encore ! Ce qui caractérise Yves, c'est qu'il a à cœur notre mission et qu'il a toujours été prêt à la défendre bec et ongles !

Quand je suis arrivée, il y a 15 ans, Yves était évidemment là ! Bien que gentil et aidant, je sentais bien que j'étais sous haute surveillance ! Je devais faire mes preuves et démontrer que je comprenais bien la mission de l'APH, que j'étais capable de défendre les droits des personnes handicapées et de respecter la culture et l'histoire de l'organisme. En plus, comme l'Association sortait à peine d'une période difficile, disons qu'Yves était vigilant afin d'éviter que l'histoire se répète ! Et c'est tout à son honneur ! Je peux vous dire que lorsque j'ai enfin senti qu'il me faisait confiance, j'étais fière !

Je me souviens que nous sommes allés dîner ensemble à quelques reprises afin de discuter de ce qui était à rebâtir, de comment on devrait développer les services. Yves m'a transmis sa connaissance de l'histoire de l'APH. C'est en grande partie grâce à lui que j'ai pu me familiariser rapidement avec notre mission. Il est de la première génération des bâtisseurs du mouvement communautaire et il avait, gravé en lui, les valeurs et les principes de ce mouvement. Il les a incarnés.



Ysabel Fréchette, coordonnatrice de l'APHM

## Merci ...

Yves a été impliqué au Conseil d'administration, aux finances, à la défense des droits, dans la gestion de notre immeuble et dans plein d'autres dossiers.

Un immense merci pour tant d'années d'implication et de dévouement !



Yves Martin lors de sa nomination comme membre honoraire au 30ème anniversaire de l'APHM

**Merci ...**

*«(...)C'était un bonheur de l'écouter (...)*

*«(...)Merci Luc pour tout ce que tu as fait pour nous, pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes handicapées et pour l'exemple hors du commun que tu nous as donné : peu importe ce qui arrive, on ne doit jamais baisser les bras !(...)*

*«(...) Ce qui caractérise Yves, c'est qu'il a à cœur notre mission et qu'il a toujours été prêt à la défendre bec et ongles ! (...)*

*«(...)Yves est de la première génération des bâtisseurs du mouvement communautaire et il avait, gravé en lui, les valeurs et les principes de ce mouvement (...)*



## L'homme de tous les combats !

Luc. Il a été l'homme de tous les combats ! Luc a toujours pris le taureau par les cornes et a toujours trouvé des solutions aux multiples obstacles qui ont parsemé son parcours. J'ai de l'admiration pour tout ce qu'il a réalisé au cours de sa vie ! Sa ténacité, sa persévérance et son engagement ont été et seront longtemps une source de motivation. Il avait toujours 1000 et un projet en tête et plus important encore, il les réalisait !

Au sein de l'APHM, il a été sur le conseil d'administration et a également dirigé le premier service de transport adapté que l'APH avait mis en place. Après quelques années de retrait, Luc avait recommencé à s'impliquer à l'APH ces dernières années, malgré tous les problèmes de santé qu'il vivait. C'était un bonheur de l'écouter raconter des anecdotes sur l'APH et il a permis à toute notre équipe d'en savoir plus sur les débuts de notre bel organisme. Il avait émis le souhait de participer à l'organisation de notre 40e anniversaire... on va devoir l'organiser sans lui, mais on tentera d'y mettre un peu de sa passion et de sa créativité. Il nous guidera peut-être...

Merci Luc pour tout ce que tu as fait pour nous, pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes handicapées et pour l'exemple hors du commun que tu nous as donné : peu importe ce qui arrive, on ne doit jamais baisser les bras !

Maintenant, il faut aller de l'avant ! L'APH a plein de beaux projets en cours : le Salon de l'emploi dont on vous parlait en décembre, l'organisation de notre 40e anniversaire, un camp de jour adapté pour l'été 2018 et notre comité communication qui travaille fort pour améliorer notre visibilité. Évidemment, nous avons notre levée de fonds annuelle qui s'en vient à grands pas. Disons que nous n'avons pas le temps de nous ennuyer !

Je vous souhaite une belle St-Valentin, de l'Amour dans vos cœurs et tout plein de joies grandes et petites !

Ysabel Fréchette

# CONSERVATION & CLASSEMENT DE NOS DOCUMENTS OFFICIELS ET DE NOS FACTURES

Allo c'est moi : Nicole Marquis, comptabilité. Pour cette 5e chronique je vais vous parler de " CONSERVATION & CLASSEMENT DE NOS DOCUMENTS OFFICIELS ET DE NOS FACTURES".



Nicole Marquis, comptabilité

## A-

### **Combien de temps doit-on conserver nos documents officiels et factures?**

Factures d'électricité, relevés bancaires, avis de cotisations des impôts... Évidemment, cela dépend du type de document dont on parle. L'Office de la Protection du Consommateur a mis en ligne une liste de tous les documents que l'on vous recommande de conserver, afin d'éviter des problèmes inutiles. Pour connaître ces documents, lisez la suite de cet article...

### **Aide-mémoire de l'Office de la Protection du Consommateur:**

#### **À conserver UN AN :**

- Factures de cellulaire, de téléphone, d'accès Internet, de télévision par câble ou satellite
- Factures d'électricité, de mazout ou de gaz
- Relevés de cartes de crédit
- Livrets ou relevés de comptes bancaires
- Reçus de contraventions
- Factures d'honoraires professionnels (avocat, notaire, comptable agréé, etc...)

#### **À conserver TROIS ANS :**

- Reçus de taxes municipales, scolaires et d'eau pour une propriété unifamiliale
- Quittance d'un prêt auto ou personnel
- À conserver SEPT ANS :
  - Factures de soins de santé, si les dépenses sont déductibles du revenu
  - Déclarations de revenus avec toutes les pièces justificatives
  - Contrat de vente d'un terrain ou d'une maison et tous les documents s'y rattachant
  - Relevés d'indemnités pour cause de maladie ou d'accidents (à conserver pour usage fiscal afin de démontrer qu'il ne s'agit pas de revenus imposables)
- Quittance d'un prêt hypothécaire
- Reçus de taxes municipales, scolaires et d'eau pour un immeuble à revenus (duplex ou multiplex) (à conserver pour usage fiscal)

### **À conserver SEPT ANS :**

- Factures de soins de santé, si les dépenses sont déductibles du revenu
- Déclarations de revenus avec toutes les pièces justificatives
- Contrat de vente d'un terrain ou d'une maison et tous les documents s'y rattachant
- Relevés d'indemnités pour cause de maladie ou d'accidents (à conserver pour usage fiscal afin de démontrer qu'il ne s'agit pas de revenus imposables)
- Quittance d'un prêt hypothécaire
- Reçus de taxes municipales, scolaires et d'eau pour un immeuble à revenus (duplex ou multiplex) (à conserver pour usage fiscal)

### **À conserver pendant toute la DURÉE DE LA POSSESSION :**

- Factures de réparation d'appareils électroménagers, jusqu'à l'expiration des garanties sur la main-d'oeuvre et les pièces
- Factures de réparation d'automobile
- Bail, conserver l'avis de modification remis par le propriétaire lors du renouvellement puisqu'il tient lieu de bail
- Reçus de loyer, si vous payez comptant à conserver aussi longtemps que vous habitez au même endroit. Si vous payez par chèque aucun problème puisqu'il est possible d'obtenir une copie de votre chèque par votre banque
- Contrat d'achat d'un terrain ou d'une maison
- Titres de propriété, certificat d'arpentage ou de localisation
- Contrat de rénovation, en cas de vente elles attesteront que des travaux ont été exécutés
- Garantie de travaux de rénovation, à conserver les garanties écrites tant qu'elles sont en vigueur
- Factures d'appareils électriques ou audio, d'électroménagers et autres bien coûteux (essentiel pour faire appliquer les garanties et aussi comme preuve d'achat pour les assureurs en cas de perte ou de dommages)
- Contrat d'achat d'un véhicule ou d'une motocyclette
- Certificat de dépôt à terme, de REER, de placement ou d'obligations d'épargne, à conserver tant qu'ils ne seront pas échangés
- Certificat de décès d'un proche à conserver au moins un an après la fin du règlement de la succession
- Reçus de services (femme de ménage, laveur de vitre, déneigeurs, etc... (important de les garder s'ils vous donnent droit au crédit d'impôt pour le maintien à domicile)
- Polices d'assurance vie, assurance contre incendie, vol et responsabilité civile ou assurance médicaments à conserver aussi longtemps que les polices sont valides

### **À conserver À VIE :**

- Cartes d'hôpitaux
- Carnet de santé
- Certificat de naissance
- Diplômes et certificats d'études
- Contrat de mariage, d'union civile ou d'union de fait
- Jugement de séparation ou de divorce
- Testament et acte de donation de biens

Source de cette liste : SITE DE L'OPC ([www.opc.gouv.qc.ca](http://www.opc.gouv.qc.ca))

## B-

### Comment classer efficacement ses documents et factures?

Courrier, factures, papiers administratifs... chaque jour, nous recevons des papiers à traiter et à conserver. Comment les classer et traiter de manière rapide et efficace ? Comment les conserver pour les besoins futurs ? Comment s'assurer que nous avons bien réglé ce qui doit l'être ? Voici de bonnes pratiques à adopter pour ne plus perdre de temps mais les gérer efficacement !

Maintenant que vous connaissez la durée de vie des papiers à conserver, allons-y pour le rangement !

#### 1. Prenez du temps pour ranger

Vous avez décidé de mettre de l'ordre dans vos papiers ? Et pour bien commencer, prenez le temps de vous y préparer.

Le premier classement sera le plus long et le plus fastidieux. Courage ! Une fois ce premier classement terminé, les autres seront des parties de plaisir.

\*Petit conseil : Pour vous motiver au rangement, préparez-vous un bon thé, mettez un peu de musique et surtout occupez-vous de vos papiers lorsque les enfants ne sont pas là.

#### 2. Rangez vos papiers en attente de classement

Comme 90% des gens, vous ouvrez sûrement votre courrier à un moment où vous n'avez pas le temps ou l'envie de le classer. Mais bien entendu vous êtes curieux et donc vous en regardez le contenu.

À partir de ce moment là, il y a 2 écoles :

##### ⇒ La mauvaise école :

Vous reposez le courrier sur un coin de table en vous disant que vous vous en occuperez plus tard. Dans ce cas, vous perdez un temps précieux car il vous faudra rouvrir chaque courrier pour savoir quoi en faire.

##### ⇒ La bonne école :

Elle consiste à faire un pré-classement. En effet, lorsque vous parcourez un courrier, vous en tirez 2 informations cruciales et 2 actions :

- Est-ce important ? Oui, donc je garde. Non, donc je jette.
- Dois-je agir ? Oui, je dois faire une action (par exemple payer une facture). Non, je n'ai rien à faire (par exemple facture en prélèvement automatique).

À ce niveau, la recommandation est donc d'avoir un organisateur de bureau à 2 tiroirs :

- Celui du haut servira à ranger les documents pour lesquels vous devez agir
- Celui du bas pour ceux que vous devez simplement classer.

Vous aurez ainsi un premier tri. Vos actions suivantes seront simplifiées et vous gagnerez du temps.



### 3. Ne conservez que le strict minimum

Le meilleur moyen de ranger est de ne garder que le strict minimum.

À la lecture du courrier, demandez-vous si sa conservation est nécessaire (Voir 'Aide-mémoire de l'OPC'). Si oui, classez-le, si non, jetez-le immédiatement à la poubelle.

À l'heure de l'internet et du dématérialisé, posez-vous aussi la question du format de vos factures. La plupart des compagnies proposent aujourd'hui une version électronique des factures. Elles ont les mêmes valeurs légales, sont conservées sur votre compte client... une vraie simplification et une mise à disposition permanente. Pour recevoir vos factures par courriel, il vous suffit, dans la plupart des cas, de vous inscrire sur le site internet de la société.



### 4. Optez pour le classement électronique

Pour gagner de la place dans vos placards et dans votre bureau, optez pour le classement électronique. Vous n'avez qu'à enregistrer vos données dans votre ordinateur. OU

Avoir un classement électronique par un système de conservation de vos données personnelles (photos, factures, preuves d'achat...) sur un format numérique sur un disque dur extérieur et accessible par internet.

Cette solution est très sécurisante. En effet, un incendie, un cambriolage ou d'autres circonstances peuvent-vous faire perdre tous vos précieux documents. Il est donc plus prudent de garder vos papiers importants dans 2 endroits différents : votre ordinateur et un site externe.

Plusieurs sites sont disponibles pour le classement électronique. Ces sites donnent accès à vos documents partout où vous avez une connexion internet. Enfin, ils vous permettront de partager vos documents avec vos proches en leur transmettant un accès sécurisé.

### 5. Les éléments disponibles pour le classement

Installez sur une étagère (ou sous une étagère), les range-magazines. C'est une bonne solution pour le classement des documents courants : le rangement est facile et on accède aux documents facilement si besoin. Dotés d'un porte-étiquette, vous pourrez identifier rapidement leur contenu.

Les pochettes sont aussi bien pratiques pour séparer les différents thèmes. Nous vous conseillons d'utiliser des chemises de couleur différentes par sujet. Pochette EDF, pochette Eau, pochette Impôts, etc vous permettront de voir tout de suite clair dans votre rangement.

Si vous avez des sujets volumineux (ex construction de maison), optez pour des chemises à soufflet ou des boîtes avec intercalaires. Elles vous permettront de ranger plus de papiers.

Si vous souhaitez consulter vos documents facilement, préférez les classeurs à anneaux.

Installez à l'intérieur plusieurs intercalaires qui vous permettront de classer vos papiers.

Optez pour un classeur par grand thème. Par exemple, un classeur regroupera les factures tandis qu'un autre prendra en charge les relevés de compte...



### 6. Chaque année, archivez vos documents

Boîte de classement de 8 dossiers suspendus?

Lorsqu'une nouvelle année commence, classez vos papiers de l'année précédente. À cette fin, utilisez des boîtes de classement et notamment les boîtes avec dossiers suspendus. Ajoutez une étiquette avec l'année pour vous y retrouver. Continuez à utiliser une couleur par thème (factures, finance, logement, assurance...). Une fois, vos boîtes de classement installées, réservez-leur une étagère dans le bureau.



## 7. Beaucoup de dossier ? Optez pour un meuble dédié !

Si vous suivez de nombreuses affaires ou que vous occupez des papiers de toute votre famille, optez pour un meuble de classement. Ces meubles à tiroirs sont dotés de dossiers suspendus bien pratiques pour gérer facilement chaque thème.

Ils représentent certes un investissement de départ, mais un vrai confort d'utilisation au quotidien et l'un des meilleurs classements.



## 8. Quelques astuces de classement

Afin de retrouver facilement vos papiers, nous vous conseillons d'inscrire sur chaque dossier ou classeur son contenu. Pour gagner encore plus de temps, choisissez une couleur par grand thème et classez vos documents par ordre chronologique. Enfin, installez sur votre bureau un sommaire indiquant la couleur correspondant au thème. Un pense-bête qui sera bien pratique !

Ces différentes méthodes vous permettront de remettre facilement la main sur ce que vous cherchez.

### Voici un exemple de classement que vous pouvez utiliser :

(Cette liste n'est pas exhaustive mais elle sera un bon début pour commencer votre classement).



#### ⇒ Assurances

- Contrat d'habitation
- Contrat de la voiture
- Assurance vie
- Assurance décès
- Certificat d'authenticité
- Estimation d'experts
- Sinistres

#### ⇒ Factures

- Travaux
- Bien
- Prestations de service

#### ⇒ Finance

- Relevés de compte
- Prêts
- Virements
- Impôt

#### ⇒ Famille

- Papiers d'identité
- Contrats et actes de mariage
- Scolarité
- Loisirs

#### ⇒ Santé

- Ordonnances
- Carnets de santé
- Examens médicaux

#### ⇒ Logement

- Contrat de bail
- Lettres propriétaire-locataire
- États des lieux
- Quittance de loyer

#### ⇒ Professionnel

- Contrat de travail
- Fiches de paie
- Retraite

## 9. Maintenant, il est grand temps de s'y mettre !

Après tous ces conseils, vous n'avez plus d'excuse pour ne pas commencer votre rangement.

SOURCE de la partie 'B' de mon article : THISGA.blog Rangement & Organisation de la maison (site Français)



# SALON DE L'EMPLOI

pour personnes en **situation de handicap**  
ou ayant des **limitations fonctionnelles**

UN POSTE  
À POURVOIR?  
**MES COMPÉTENCES  
À VOTRE SERVICE.**

Complexe JC Perreault  
620, rue J. Oswald-Forest  
Saint-Roch-de-l'Achigan QC  
J0K 3H0



**Présidente d'honneur**  
Claudia Nigrelli



**Conférencier/artiste**  
Martin Deschamps

**POUR INFOS**  
Marie-Élène Corbeil  
450 916-4467

# L'accueil de soi...

Bonjour à tous !

Pour cette édition du Fureteur j'ai choisi de vous parler d'un thème qui me tient particulièrement à cœur. Il s'agit d'un thème en lien avec l'amour que l'on porte à soi, de la place que nous laissons aux émotions que nous vivons ainsi qu'à l'accueil que nous leur offrons ...

Sous forme d'extrait de textes divers, j'aimerais vous inviter à ouvrir la porte de la réception de soi. J'aimerais vous inviter à vous offrir l'hospitalité, à vous accorder l'écoute et la réception totale de ce qui vit en vous. En bref, j'aimerais vous sensibiliser à l'accueil de soi...



Marjorie Blanchette, intervenante communautaire, APHM

Accueillir quoi ? Les émotions !

Une émotion est une réaction physiologique, ne durant que 3 à 4 minutes maximum. Cette réaction permet au corps de réagir à une situation : Je suis sur la route et j'entends un klaxon derrière moi : tout de suite, je suis en alerte et je réagis en fonction de ce qui se passe. C'est la peur ou la surprise qui permet à mon corps de réagir rapidement.

Il n'existe que sept émotions de base :

La joie      La tristesse      La colère      La peur      La surprise      Le dégoût      La honte

Nos émotions ont trois sources :

- La stimulation organique (prise de médicaments, de substances artificielles, d'aliments)
- Les perceptions liées à nos sens : le touché, la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat (une douce brise qui caresse la joue, la vue d'un bébé chat qui ronronne, l'odeur d'un gâteau d'enfance, un massage, etc.)
- Les pensées (scénarios catastrophes, anticipation négative d'un événement qui n'est pas encore arrivé, avis, jugement d'une situation, d'une personne...)

En réalité chaque émotion est reliée à une pensée, mais parfois les stimuli se passent si vite que nous n'avons pas le temps d'entendre la pensée sous-jacente à l'émotion

Par exemple : Échapper de justesse à un chauffard et se retrouver essoufflé, la peur au ventre sur le bas-côté de la route; dans ce cas, l'événement ( la stimulation ) est arrivé si vite que vous n'avez pas perçu la pensée qui a, elle, analysé la situation de danger et vous a ordonné de vous décaler rapidement de la route.

Autre exemple : Vous passez à côté d'une dame qui porte le même parfum que votre mamie adorée, sans même entendre vos pensées qui ont analysé ce fait, vous êtes déjà nostalgique, ému(e), triste ou heureux(se) selon ce que cela vous évoque.

La majorité du temps, nous entendons très bien nos pensées, nous avons un discours intérieur bien rodé qui se répète en boucle comme un disque rayé. Nous passons parfois des journées entières à rabâcher intérieurement, à se répéter les mêmes choses, les mêmes jugements, impressions sur un événement ou sur une personne. Cette activité souvent faite de manière automatique renforce et installe en nous une programmation perdante et négative. (Les programmations positives sont plus rares, mais existent chez certains, dans ce cas il n'y a évidemment pas lieu de les changer).

C'est très simple, plus nous répétons une tâche, mieux nous la maîtrisons, là faisons vite et sans réfléchir (le vélo par exemple, ou une chanson que nous connaissons par cœur).

Il en va de même pour nos processus cognitifs et c'est bien là le drame... À force de ruminer, nous nous enfermons dans une prison de frustrations, d'insatisfaction, de colère, etc.

La bonne nouvelle c'est que nous pouvons inverser la tendance et agir sur notre plasticité cérébrale. Ainsi, en décidant délibérément grâce à la vigilance de nos états intérieurs d'opter pour une tout autre façon d'aborder la vie nous créons à chaque instant de nouvelles impulsions nerveuses, de nouvelles émotions et donc, une autre vie.

« (...) L'accueil implique la compassion, l'amour et l'acceptation de ce que nous vivons (...) »

### **Mini coaching : Accueillir l'émotion en faisant preuve de bienveillance envers soi**

La bienveillance, au contraire, est un premier pas vers l'accueil et l'écoute d'un signal d'alarme légitime, déclenché par une menace directe contre notre bien-être.

Les quatre étapes ci-dessous ont un double avantage : elles permettent de prendre le recul nécessaire et participent à la satisfaction du besoin de reconnaissance et au renforcement de l'estime de soi (j'ai suffisamment de valeur pour reconnaître mes besoins et m'en préoccuper)

1. Commencez par **remercier le** système interne qui veille sur vous et votre bien-être en vous envoyant les signaux nécessaires sur ce qui ne vous convient pas et les besoins à combler pour y remédier. Ce système interne, gardien de votre équilibre, vous donne toutes les cartes pour le protéger ou le réparer, alors autant être sympa avec lui.
2. **Félicitez-vous** d'avoir justement réagi à ce symptôme. Se parler gentiment est essentiel, et vous venez de faire quelque chose d'important pour vous, car vous êtes un être humain, fait d'émotions et qui commence à comprendre quoi en faire.
3. **Accueillez** l'émotion en lui rendant toute sa légitimité (elle a une bonne raison d'être là) et rattachez-la à l'une des principales catégories d'émotions négatives: est-ce de la peur, de la tristesse ou de la colère (cette dernière étant le plus souvent générée par l'une des deux autres, mais parfois difficile à distinguer dans un premier temps).
4. **Prenez rendez-vous** avec vous-même, immédiatement ou plus tard, pour explorer l'émotion et les besoins qui se cachent derrière. Nous n'avons pas toujours le temps de le faire au moment où nous prenons conscience de la nécessité de traiter une émotion, et on le fait souvent mieux en prenant un moment pour soi, pendant lequel nous pouvons nous accorder toute notre attention.
5. À force de faire cet exercice, on finit par bien se connaître, à comprendre pourquoi certaines émotions apparaissent en nous dans certaines situations. En s'accueillant avec bienveillance, on se donne le droit de vivre l'émotion et on se donne le temps de **comprendre pourquoi** elle est là. L'émotion peut ensuite disparaître sans laisser de stress car nous l'avons pleinement exprimé.

Et puis c'est un bon moyen de conserver sa bonne humeur malgré les petits tracas et grandes emmerdes, et rien que ça, ça vaut le coup ;)

Provenance des textes :

<https://www.zenensoi.com/2016/09/16/accueillir-ses-%C3%A9motions-c-est-quoi-au-juste-et-comment-fait-on/>  
<http://www.lescheminsdelenergie.com/2016/07/la-difference-entre-une-emotion-et-un-sentiment.html>

**Corporation des Thérapeutes en relation d'aide** : [www.citrac.ca/](http://www.citrac.ca/)  
514 529-6088 ou 1 877 932-2195

**Ordre des psychologues du Québec** : [www.ordrepsy.qc.ca/](http://www.ordrepsy.qc.ca/)  
514 738-1223 ou 1 800 561-1223

**Thérapeutes en relation d'aide de Lanaudière** : [www.therapeutes-en-relation-daide-de-lanaudiere.org/](http://www.therapeutes-en-relation-daide-de-lanaudiere.org/)  
450 581-2159

# La St-Valentin, comme c'est romantique!!

L'hiver est bien entamé, le printemps est à nos portes, et la saison des amours pour bien des espèces animales commence en cette période de l'année.

Qu'on se le dise! Le soleil, la chaleur qui approche, les petits vêtements, la séduction; les humains aussi sont sensibles à ce vent d'amour qui flotte dans l'air. Souvenons-nous! De nos «flirts» printaniers, de nos débuts d'amours de vacances, de nos rêves d'été romantique sur une île déserte avec comme seule compagnie le plus cher de nos amoureux! Protégeons nos amours, avec quelques trucs pour une relation saine...



Mélanie Picard, intervenante communautaire

## **Tout d'abord, établissons ce qu'est une relation saine :**

Dans un couple, il devrait y avoir un rapport égalitaire entre les individus qui le composent. Le respect de l'un par l'autre et vice versa est essentiel. Le respect des idées, des passions, des émotions et des besoins spécifiques de son partenaire permettra à chacun de s'épanouir. Il est important de prendre des décisions ensemble et qu'il ne s'installe pas de rapport de domination au sein du couple. Les conflits dans les relations de couple sont inévitables, mais selon notre manière de communiquer nous avons une influence sur l'issue de cette relation. La communication entre les deux amoureux devrait être positive, respectueuse et calme, au moins la plus part du temps.

Il est normal de vivre des hauts et des bas, mais les périodes où ça va bien devraient être plus nombreuses et plus longues que celles où l'on se sent blessé ou en colère. D'ailleurs, lorsqu'un problème survient, il devrait être réglé ensemble et sans que l'on perde son calme. Bien qu'il soit gagnant d'entretenir des intérêts communs, surtout dans les activités et les loisirs, l'indépendance des partenaires est aussi nécessaire dans une relation saine. Par exemple, chacun devrait conserver ses passions, son groupe d'amis, des habitudes de sorties ou les loisirs qui lui sont propres. Le droit d'avoir des amis différents est aussi important.

## **Maintenant, voici quelques principes de base pour entretenir une relation saine :**

### **Apprendre à se connaître**

Il est important de prendre le temps qu'il faut pour connaître les goûts, les préférences, les désirs, préoccupations, espoirs, buts, sources de stress, les croyances ou les peurs de l'être aimé. Ainsi, vous pourrez comprendre ses réactions face aux différentes situations que vous vivrez ensemble et respecter celles-ci.



### **Alimenter son admiration et son appréciation pour l'autre**

Rappelez-vous de ce qui vous unit, de ce que vous admirez et appréciez chez votre partenaire, de ce que vous lui trouvez d'intéressant et ce qui vous plaît chez lui. Dans les moments où vous vivez des différends, exprimez-le. Rappelez-vous votre première rencontre, le support que vous vous donnez mutuellement, de vos valeurs et croyances communes et de vos buts partagés. Passez du temps ensemble. Pour conserver le lien qui vous unit, rien de tel que de rester connectés. Des discussions, activités, loisirs et plaisirs partagés ne peuvent qu'être bénéfiques à votre relation.

### **Laissez-vous influencer par votre partenaire**

Le partage du pouvoir est un élément important de la satisfaction qu'éprouvent les partenaires dans une relation de couple. Laissez le vôtre vous apprendre de quelle manière il souhaite être aimé. Il vaut mieux lui demander son avis régulièrement et rester au courant de son opinion que de laisser la distance s'installer entre vous.

### **Les problèmes sont plus faciles à résoudre à deux**

Les conflits dans les relations de couple sont inévitables. Il est cependant préférable de favoriser un mode de communication qui permettra de régler nos différents dans le respect et le calme. Pour y parvenir, collaborer avec les efforts de notre partenaire aide à remettre une conversation qui s'égare sur la bonne voie.

D'abord, retrouvez un état physique et psychologique confortable avant d'entreprendre une discussion importante. Recherchez les compromis et faites preuve de tolérance envers vos erreurs mutuelles. Prenez le temps de vous écouter l'un et l'autre et exprimez ce que vous ressentez sans blâmer l'autre. Parler au «JE» et n'oubliez pas d'exprimer ce que vous appréciez.

### **N'accumulez pas les frustrations**

Une conversation banale peut devenir problématique lorsque nous restons chargés de frustration. Il est préférable de nommer ce qui nous déplaît plutôt que d'accumuler les émotions négatives jusqu'à ce qu'il soit trop tard pour en parler dans le calme.

### **Regardez dans la même direction**

Au-delà du bon temps passé ensemble, la construction de la relation et les projets communs sont essentiels pour la pérennité du couple. Parlez de vos rêves communs, prévoyez l'avenir ensemble et veillez à ce que les intérêts de chacun soient respectés.



## Breen LeBoeuf et invités pour la 4e Édition de l'APH on l'M en Musique !

Chères membres,

Dans la dernière parution du Fureteur je vous ai parlé de notre prochaine levée de fond L'APH on l'M en Musique 4e édition du 14 avril 2018.

Bien voilà les nouvelles : cette année, nous sommes fières de mettre en œuvre des jumelages entre bénévoles et membres de l'association. Que ce soit à l'accueil, au vestiaire, à l'animation, vous serez à même de constater une plus grande participation des membres lors de cette soirée. Je suis sûre que ce sera une expérience très enrichissante, par tous et à tous points de vue !



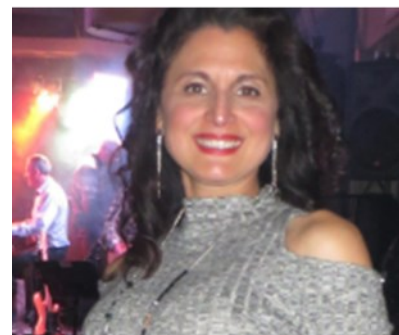
Sylvie Lafranchise, animation et accueil, APHM

Maintenant, j'aimerais vous parler des artistes. En première partie, **Nadia Lanzetta, chanteuse**, elle chante de tout! Nadia chante à des mariages, soirées privées et soirées corporatives. Elle est un petit bout de femme pleine d'énergie. Elle nous fera danser c'est certain!

Merci Nadia, d'avoir accepté l'invitation!



**Vanessa Boirond Blain** est une **chanteuse** avec une voix extraordinaire! Elle chante de tout, blues, rock, populaire, disco, etc. Elle aime partager sa passion avec les gens et tout comme Nadia, Vanessa regorge d'énergie. Elle va mettre «le party dans la place» c'est certain! Merci Vanessa, d'avoir accepté l'invitation !



**À la basse : Christopher Lindsay.** Christopher a joué dans plusieurs groupes rock et blues, dans des festivals et spectacles. Il a joué en autres avec Dawn Tyler Watson, Breen LeBoeuf, Martin Deschamps et bien d'autres. Il est impliqué depuis la 1ere édition de la levée de fonds de l'APH! Il donne sans compter et il est fier d'y participer, et ce, bénévolement! L'APHM est une cause qui lui tient à cœur. Christopher connaît bien nos membres, car à l'occasion, il fait la

musique pour nos partys à l'APHM. Il est plein de gratitude et ému à chaque fois de la spontanéité et de la gentillesse de nos membres. Merci Christopher, pour ta générosité et ton implication c'est toujours agréable de travailler avec toi, et avec ton sens de l'humour, tu nous fais bien rire. Tu es précieux pour nous à l'APHM, on t'aime beaucoup!

Merci d'avoir renouvelé ton implication, encore cette année!



### À la guitare : John Granata

John est un excellent guitariste de haut niveau, diplômé en musique à l'Université McGill de Montréal. D'ailleurs, il donne des cours de guitare en privé. Il a joué dans plusieurs festivals de blues et dans plusieurs spectacles, il a une très bonne réputation et est connu dans le monde musical! Il a joué, entre autres, avec Breen LeBoeuf, John McGale, Dawn Tyler Watson et bien d'autres. John est toujours partant pour s'impliquer, il est avec nous depuis la 2e édition et ce, bénévolement. Tout comme Chris, il donne sans compter! De plus, il est de bon conseil; grâce à lui, on a eu de bons artistes au fil des 3 dernières années. Dans le monde musical, quand on parle de John on parle de "Johnny Guitar". Merci John pour ton aide si précieuse et ta générosité pour l'APHM, on t'aime beaucoup! Merci d'avoir renouvelé ton implication, encore cette année!



### Aussi à la guitare : Georges Papafilys

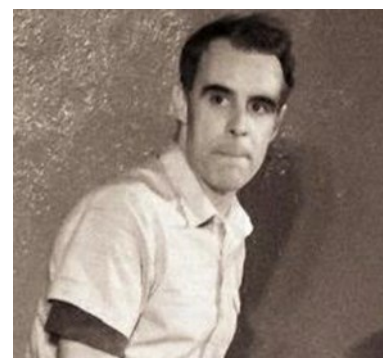
Georges est un guitariste de grand talent. Il a fait partie de la scène Rock et Blues de Montréal depuis les 30 dernières années. Il a joué dans de nombreux festivals et spectacles, y compris le Festival International de Blues de Mont-Tremblant, Les Nuits Blues Laurentides et le FestiBlues. En 2013, George a reçu le Prix Lys Blues dans la catégorie de la Performance musicale. Suite à la retraite de Johnny Gravel d'Offenbach en 2013-2014, George a accepté de le remplacer à la guitare et s'est joint au groupe en 2014. Il a joué dans les tournées 2014, 2015 et 2016. George Papafilys a joué sur scène avec Breen LeBoeuf, Bob Harrisson, Pat Martel, Justin Boulet, Denis Boulet, Jean (Johnny) Gravel, John McGale, Jerry Mercer, et plusieurs autres! Il a fait partie de l'orchestre Hommage aux Musiciens et Paroliers ayant transité chez Offenbach avec Martin Deschamps, Johnny Gravel, Pierre Harel, Breen LeBoeuf et Pat Martel.

Merci Georges d'avoir accepté l'invitation!



### À la batterie : Patrick Cimone.

Patrick est un batteur solide et juste, il a une bonne réputation dans le domaine musical et il fait partie de plusieurs groupes rock et blues et de plusieurs spectacles. On a bien hâte de t'entendre Patrick!  
Merci Patrick d'avoir accepté l'invitation!



Bien sûr, il va y avoir notre coup cœur Dany Lampron qui, depuis la 1<sup>ère</sup> édition, vient nous rocker quelques «tounes» à la guitare! Danny est non-voyant et autiste, ce qui ne l'arrête pas dans sa passion de jouer de la musique, à la guitare et au clavier! Danny s'implique dans plusieurs levées de fond, dont l'Autisteshow. Quand il le peut, il joue avec les artistes invités, dont Martin Deschamps, les Vilains Pingouins, Noir Silence et bien d'autre. Il est aussi un membre impliqué au Jardin d'étoile en musicographie.  
Merci Danny pour ton implication on t'aime beaucoup à l'APHM!



## Breen Leboeuf



Pour notre artiste invité, un jeunot, avec quand même 50 ans de carrière musicale derrière les cordes de sa basse. Il a fait partie du groupe Offenbach pendant 7 ans jusqu'à la dissolution du groupe! Il a coécrit avec Gerry Boulet et l'auteur Pierre Huet «*Mes blues passent pu dans porte*» et bien d'autres qu'il interprète avec brio! Par la suite, il a fait plusieurs tournées avec Jerry Boulet, Nanette Workman, Céline Dion, le directeur musical Mégo, et bien d'autres auteurs, compositeur, musicien et interprètes. Vous aurez deviné qu'il est notre tête d'affiche pour L'APH on L'M en Musique 4<sup>e</sup> édition ! Merci d'avoir accepté l'invitation!

Ça va rocker! Alors venez vous amuser et danser pour une bonne cause. Plusieurs prix de présence seront tirés. Faites vite, car les billets partent rapidement!

L'APH on L'M en Musique, 4<sup>e</sup> Édition  
Samedi 14 avril 2018, 20h00  
Centre culturel de Saint-Jean-de-Matha,  
86 rue Archambault, St-Jean de Matha QC J0K 2S0  
25.00\$

Vous pouvez vous procurer des billets de différentes façons :

- Vous présenter à nos bureaux
- Nous téléphoner pour réserver des billets et connaître les possibilités de livraisons
- Acheter vos billets en ligne par carte de crédit

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions !

Association des Personnes Handicapées Matawinie  
4046 rue Queen, Rawdon QC J0K 1S0  
450-834-5434 / 1 877-834-5434  
[administration@aphm.org](mailto:administration@aphm.org)

Visitez notre page Facebook et la page de l'événement !

ÉVÉNEMENT ANNUEL DE FINANCEMENT AU PROFIT DE  
L'Association des Personnes Handicapées Matawinie

**L'APH on L'M**  
En MuSiQue  
4e ÉDITION

JOHNNY CLAR  
DANY LAMPRON  
PATRICK CHON  
BREEN LEBOEUF  
VANESSA BOIRON  
BEAINE  
CHRIS LINDAY  
NADIA LANZETTA  
GEORGE PAPAFILYS

**BILLET 25.00\$**  
ACHAT DE BILLETS EN LIGNE  
Eventbrite

**LE 14 AVRIL 2018 20h00**  
DANSE ET PRIX DE PRÉSENCE  
450-834-5434 ou sans frais 1-877-834-5434  
86 Rue Archambault St-Jean de Matha  
Venez vous amuser pour une bonne cause  
SEUL ON EST PEU DE CHOSE, MAIS ENSEMBLE, TOUT EST POSSIBLE

IMPRIMERIE  
Pinard

f



## Votre association travaille pour vous !

### VISIBILITÉ / SENSIBILISATION / BONS COUPS

#### Le party de Noel des membres de l'APHM

Nous avons été plusieurs à se rencontrer au Club de Golf Montcalm de St-Liguori, le 11 janvier dernier, pour célébrer Noël et la nouvelle année ensemble.

Malgré une tempête et des conditions routières peu favorables, plusieurs d'entre vous êtes venus s'amuser avec nous et partager ce dernier repas du temps des fêtes.

Nous remercions Chris Lindsay et Sylvie Lafranchise d'avoir pris en charge le contrat de la musique et de nous avoir fait danser toute la soirée.

Nous remercions aussi la Cuisine de Jack qui a offert deux certificats-cadeaux d'une valeur de 50\$ qui ont été tirés lors de cette soirée. Merci d'avoir participé en grand nombre à cette soirée!



Chris Lindsay et Sylvie Lafranchise au party de Noel 2018

ÉVÉNEMENT ANNUEL DE FINANCEMENT AU PROFIT DE  
L'Association des Personnes Handicapées Matawinie

**L'APH on L'M**

**En MusiQue**  
4e ÉDITION

**Venez en grand nombre  
le 14 avril 2018**

Logo de l'APH on l'M en Musique, 4e Édition

#### Nous travaillons fort pour l'organisation de la levée de fond 2018: L'APH on l'M en Musique, 4e édition.

C'est avec labeur que le comité formé pour l'organisation de la levée de fond annuelle travaille afin de faire de la soirée du 14 avril 2018 un événement exceptionnel. L'an dernier, la levée de fond a permis d'amasser plus de 6 000\$ et nous visons pour l'édition de 2018 la somme de 10 000\$.

Voici les membres du comité financement: Ysabel Fréchette, Sylvie Lafranchise, Marjorie Blanchette, Mélanie Picard, Éric Labrècque et Nicole Marquis.

#### Comité Communications: Le travail de l'image

Dans le cadre du plan d'action de l'APHM, le comité communications a été formé pour mettre en place une série de mesures destinées à faire rayonner l'APHM et rendre votre association visible au plus grand nombre de gens possible. En ce sens, nous travaillons présentement à l'ébauche de notre futur dépliant et notre future image.

À suivre.. Soyez à l'affût!



Hélène Bonin, Mélanie Picard, Martine Lavallée, Ysabel Fréchette en rencontre de travail du comité communication:

## Des gens de cœur et d'action !

### Madame Aline Lafond, bénévole à l'APHM

Notre belle Aline !

Bénévole dans l'âme, avec toute la discrétion du monde, notre belle Aline est toujours là ! Vous ne trouverez pas plus fiable qu'elle ! Cela fait 16 ans qu'elle est au conseil d'administration et je ne me souviens pas qu'elle se soit absentée. Ce n'est pas elle qui parle le plus, mais quand on lui demande son avis, elle démontre une belle réflexion et sa sagesse nous aide dans pour les décisions difficiles. Certains diront aussi qu'elle fait le meilleur sucre à la crème du monde et ils auront raison ! Elle nous gâte de temps en temps avec ce délicieux dessert et on ne s'en plaint pas !!!

Non, Aline n'est pas celle qui fait le plus de bruit, ce n'est pas elle qu'on remarque en premier, mais c'est elle qui mois après mois, années après années, maintient une belle implication, constante et rassurante. Elle est aussi bénévole depuis pratiquement 20 ans pour les Pirouettes et les Trotteurs, pour le Jardin D'Étoiles et aussi au Centre de jour du Heather. Elle ne s'en vante pas, mais elle bénévoles à temps plein pour le plus grand plaisir des personnes qu'elle accompagne ! Quelle belle Dame !



Madame Aline Lafond, bénévole au sein de l'APHM



Madame Aline Lafond en action lors de différentes activités à l'APHM

# Témoignage

## « Soyez reconnaissant »

Le texte que vous vous apprêtez à lire vient principalement d'une jeune cancéreuse.

\* Quand le texte est souligné, c'est parce que j'ai ajouté une note

J'entends les gens se plaindre de leur travail ou combien il est dur de faire de l'exercice. Soyez reconnaissant de pouvoir le faire. Le travail et le sport semblent si insignifiants, jusqu'à ce que votre corps ne vous permette plus ni l'un ni l'autre. Soyez reconnaissant pour chaque jour où vous ne souffrez pas et même les jours où vous avez un sacré rhume, un mal de dos ou une cheville foulée, acceptez que ce ne soit pas amusant, mais que ça ne vous mette pas à l'article de la mort et ça s'en ira.

Prenez compte de la valeur du temps des gens. Ça me fait penser au temps que Réjean Léveillé continue de me donner depuis plus de 20 ans. Ne les faites pas attendre pour rien. Préparez-vous plus tôt j'essaie (mouman acceptes) et appréciez que vos amis veuillent partager de leur temps avec vous. Quand tu ne parles pas, les ami(e)s sont rares, la patience n'est souvent pas au rendez-vous. De plus, ça ne se bouscule pas à la porte pour une sortie surtout que mes besoins ne sont pas évidents pour une personne normale.

Ayez le courage de **changer**, il me faut le courage de parler mieux. Vous ne savez pas combien de temps vous avez sur cette terre, alors ne le gaspillez pas à être malheureux.

Si vous le pouvez, faites une bonne action pour l'humanité et donnez du sang régulièrement. Chaque don peut sauver trois vies ! C'est simple et ça a un fort impact. Si je pouvais aller seule donner du sang, j'irais tous les jours.

Rappelez-vous qu'il y a plus que la santé physique. Travaillez sur votre santé mentale, émotionnelle et spirituelle aussi. La femme à Réjean Poitras, Johanne, est comme un antidépresseur. Elle est tout simplement patiente, remarquable et agréable. Je ne sais pas combien de temps ça va me durer, Johanne & Réjean m'ont fait un cadeau de Noël extraordinaire : pas un livet de 10 timbres ... une grosse boîte avec un p'tit rouleau de...100 timbres WOW!

Si vous travaillez votre santé mentale, vous réaliserez combien la stupide image du corps parfait transmise par les médias sociaux est insignifiante. Supprimez tous les contacts qui vous font vous sentir comme une merde, amis ou non. Soyez impoli pour votre propre bien. J'ai 27 ans. Je ne veux pas partir. J'aime ma vie, je suis heureuse. Je le dois à mes proches. Mais je n'en ai pas le contrôle. J'ai 44 ans, je suis en fauteuil roulant depuis 22 ans.

Ces moments où vous vous plaignez de choses ridicules, pensez à quelqu'un qui fait face à un réel problème. Ça me fait penser à Réjean et Johanne Poitras; ils se mettent à ma place dans leurs têtes.

Soyez reconnaissants pour vos petits problèmes et passez par-dessus. Une fois que c'est fait, sortez et prenez une grande respiration de cet air, bien profondément dans vos poumons, regardez comment le ciel est bleu et combien les arbres et l'herbe sont verts : c'est magnifique. Réfléchissez à votre chance que vous avez, de seulement respirer. C'est ce que mon amie Ginette Noury dirait.

Ce ne sont que des conseils de 2 jeunes femmes, faites-en ce que vous voulez.

Si vous le pouvez, faites une bonne action pour l'humanité et donnez du sang régulièrement. Chaque don peut sauver trois vies ! C'est simple et ça a un fort impact. Ne pas être en fauteuil roulant, j'irais tous les jours.

La vie est fragile, précieuse et imprévisible. Chaque jour est un cadeau, pas un droit acquis. Pour en revenir au temps, mes parents sont admirables.

Milaine

# Témoignage

## Histoire vécue

Le 5 février 2018

Bonjour tout le monde, il y a longtemps que je n'ai pas donné de mes nouvelles. Voici une situation que j'ai vécue il y a deux semaines à la clinique médicale de Rawdon.

Un couple de personnes âgées discutait avec d'autres personnes à propos d'une problématique qu'il rencontre à l'intérieur d'une petite municipalité de la MRC Matawinie. Le couple de personnes âgées était des personnes handicapées qui ne pouvaient plus conduire leur automobile. Il était donc obligé d'aller chercher entre autres, leur courrier trois fois semaine en transport adapté. Ce qui veut dire que mensuellement le coût pour aller chercher leur courrier trois fois semaine et non cinq fois semaine se chiffre à 100 \$ par mois ou 1200 \$ par année.

Est-ce normal que l'on soit obligé de défrayer une pareille somme pour aller chercher ses comptes à payer?

Si on se souvient bien, il n'y a pas si longtemps, municipalité et MRC ont voté de splendide et magnifique plans d'action municipalité ami des aînées (MADA). Ces plans d'action avaient pour objectif de faire en sorte que les personnes âgées puissent demeurer le plus longtemps possible dans leur municipalité.

À cet effet, ces plans d'action sont-ils toujours vivants? Ont-ils les mêmes objectifs?

Si c'est le cas, il va falloir se mettre à l'ouvrage pour leur faciliter l'existence dans leur municipalité. Sinon, on risque d'assister dans un futur pas si lointain à un exode de personnes aînées qui devront quitter leur village faute d'appui de leur MRC ou de leur municipalité. Si on arrive à ce constat que va-t-il arriver avec certains de nos villages. Il n'est peut-être pas trop tard pour y penser.

MRC, municipalités et organismes communautaires qui ont à cœur le sort des personnes aînées, réveillez-vous, réveillons-nous pour trouver des solutions à des gens qui ne sont pas les plus riches de notre société.

Michel Picard

Citoyen de la MRC Matawinie  
Citoyen du Québec

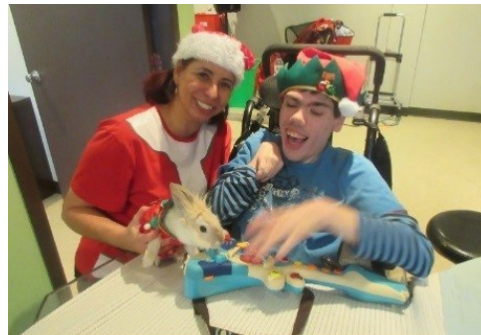
# Nouvelles des partenaires

## Centre de jour Jardin D'Étoiles

Par **Sophie Lebeau**, coordonnatrice

L'équipe du JDÉ est un organisme à but non lucratif situé dans les locaux du CHSLD Heather. Nous accueillons des adultes lourdement handicapés en leur offrant des activités stimulantes, dont l'accès à une salle de stimulation sensorielle, de la musicothérapie et de la zoothérapie. Nous cherchons à développer le plein potentiel de nos participant(e)s dans un contexte d'intégration et de socialisation. Nous offrons du même coup un répit aux familles vivant avec ces adultes.

Pour ce numéro du Fureteur, le JDÉ vous offre une mise à jour des dernières nouvelles.



### Rock'n'Bowl 2e édition

Tout d'abord, lors du dernier numéro du Fureteur, nous avons remercié tous ceux et celles qui ont participé à notre levée de fond annuelle au mois de novembre. Merci encore une fois! Les profits récoltés lors de la campagne sont maintenant connus, et il nous fait plaisir de vous les partager : nous avons amassé un profit de 3 587 \$! Rappelons que ces dons seront tous réinvestis directement auprès des participant(e)s, et que vous pouvez consulter la liste des donateurs sur le Facebook ou sur le site internet du JDÉ.

### Temps des Fêtes

Le temps des Fêtes est significatif pour bien des gens, y compris pour nos participant(e)s. C'est donc avec plaisir que nous avons souligné ce moment durant le mois de décembre en incluant de la musique, des décorations et des projets artistiques représentatifs des festivités dans nos activités. Les rires étaient au rendez-vous et la magie de Noël nous a fait oublier pour un moment le train-train du quotidien.

### Projet intégré

Une autre heureuse nouvelle fait le bonheur du JDÉ : nous accueillerons dès le début du mois de février une équipe de 6 finissants en technique d'éducation spécialisée pour une durée de 15 semaines! Ces étudiants ont pour mandat de créer un projet, en lien avec la salle sensorielle, qui saura s'intégrer dans communauté et perdurer dans le temps. Jusqu'au début du mois de mars, une collecte de donnée sera organisée par le groupe : faites parvenir vos idées et vos besoins au [info@jardinettoiles.ca](mailto:info@jardinettoiles.ca) et le tout sera compilé afin de créer un projet le plus complet possible.

Participez en grand nombre!



la

Au nom de toute l'équipe du JDÉ, nous vous souhaitons une merveilleuse année 2018 remplie d'opportunités et de plaisir!

L'équipe du JDÉ



# ANNIVERSAIRES

Mars

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
			<b>1</b> Anick L.	<b>2</b>	<b>3</b> Jocelyne S.	<b>4</b> Kevin A. Franchine S.
<b>5</b>	<b>6</b> Éric L.	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b> Denise C.
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b> Diane C.	<b>17</b> Lise B.	<b>18</b> Chantal L. Ginette P.
<b>19</b> Yvon G.	<b>20</b> Isabelle L.	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b> Jean-Pierre R.	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b> Martin R.	<b>28</b>	<b>29</b> Jocelyne R.	<b>30</b>	<b>31</b> Murielle G. Françoise I. Mario B.	

Avril

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
						<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b> Nicole L.	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b> Pierre R.	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b> Steve T.	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b> Hélène B.	<b>25</b>	<b>26</b> Myriam M.	<b>27</b> Sylvie G.	<b>28</b>	<b>29</b>

Mai

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> Fernand W.	<b>5</b> Saïarounthong P.	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b> Diane B.	<b>11</b> Marie-Marthe R.	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b> René C.	<b>15</b>	<b>16</b> Claude D.	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b> Maxime T.
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b> Bernard G.	<b>31</b>			

# Les petites annonces

## Avis de recherche

L'APHM recherche des bénévoles pour certaines de ses activités. Offrez de votre temps pour enrichir votre vie et celle des autres !

Pour information: 450-834-5434  
Demandez Sylvie ou Éric

## Avis de recherche

Les participants de l'activité des Pirouettes et des Trotteurs sont à la recherche d'un tableau blanc (don) afin de jouer à divers jeux comme «Fais-moi un dessin» ou bien pour compter les points lors d'activités diverses.

Contactez-nous : 450-834-5434

## Vous êtes musicien/artiste/ tricoteur/jardinier... ?

Vous avez un talent particulier et vous aimeriez le partager? Les participants de l'activité des Pirouettes et des Trotteurs sont intéressés à vous connaître et passer un moment avec vous !

Communiquez avec Mélanie Picard  
450-834-5434

## Étudiants en Technique d'éducation spécialisée?

Vous avez des outils, des jeux, des animations à tester ? On a un groupe volontaire pour vous !

Communiquez avec Mélanie Picard  
450-834-5434

## Jeunes bénévoles (18 ans et -)

Vous avez un projet de bénévolat à organiser pour l'école ou avez des heures de bénévolat à compléter ? Contactez les responsables des bénévoles de l'association; Sylvie et Éric, ils vous aiderons à trouver un projet vraiment cool !

450-834-5434

## Vous êtes à la recherche d'un accompagnateur pour une activité ?

Inscrivez votre petite annonce [ici](#)!

Communiquez avec Marjorie Blanchette pour faire paraître une petite annonce sur ce babillard

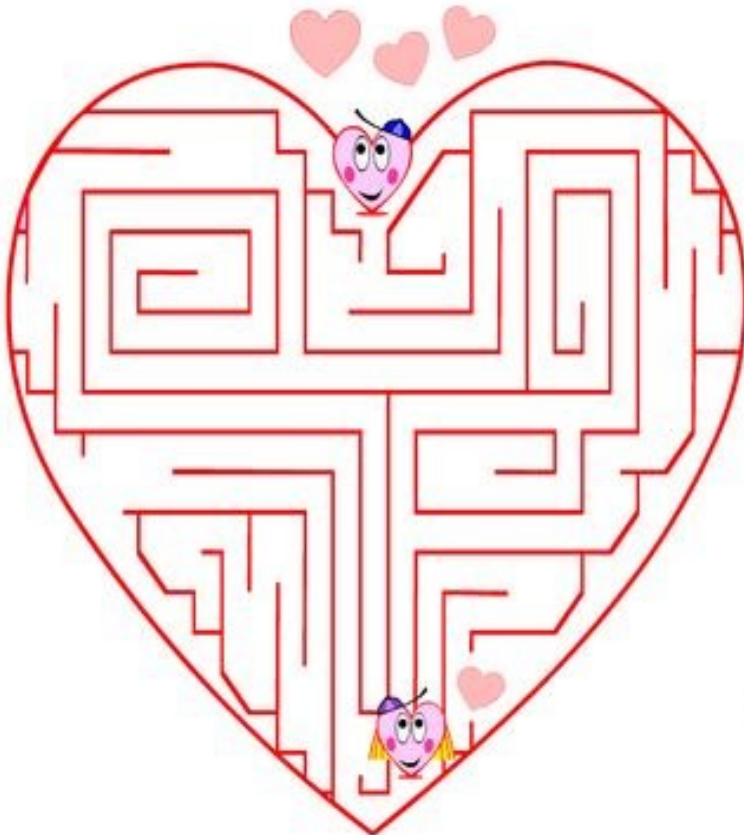
450-834-5434 / marjorieb@aphm.org

# Section jeux

Trouve les 7 différences



Trouve le chemin



Trouve le mot caché

A	M	O	U	R	E	U	X
F	L	E	U	R	S	J	U
F	L	E	C	H	E	E	E
E	O	R	I	R	F	F	O
C	A	L	I	N	T	A	V
T	I	M	I	D	I	T	E
I	M	I	R	E	V	E	R
O	E	M	M	A	L	F	M
N	R	E	R	B	I	V	E

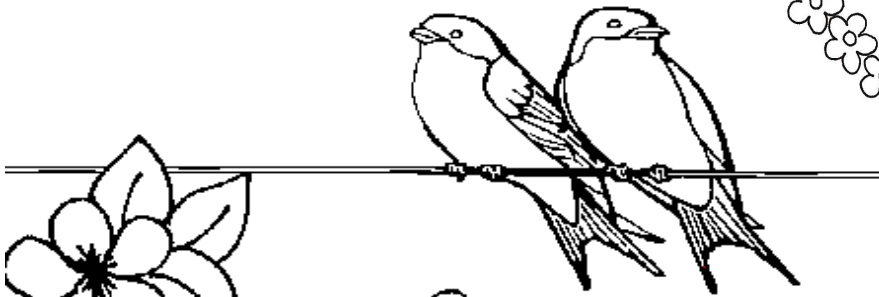
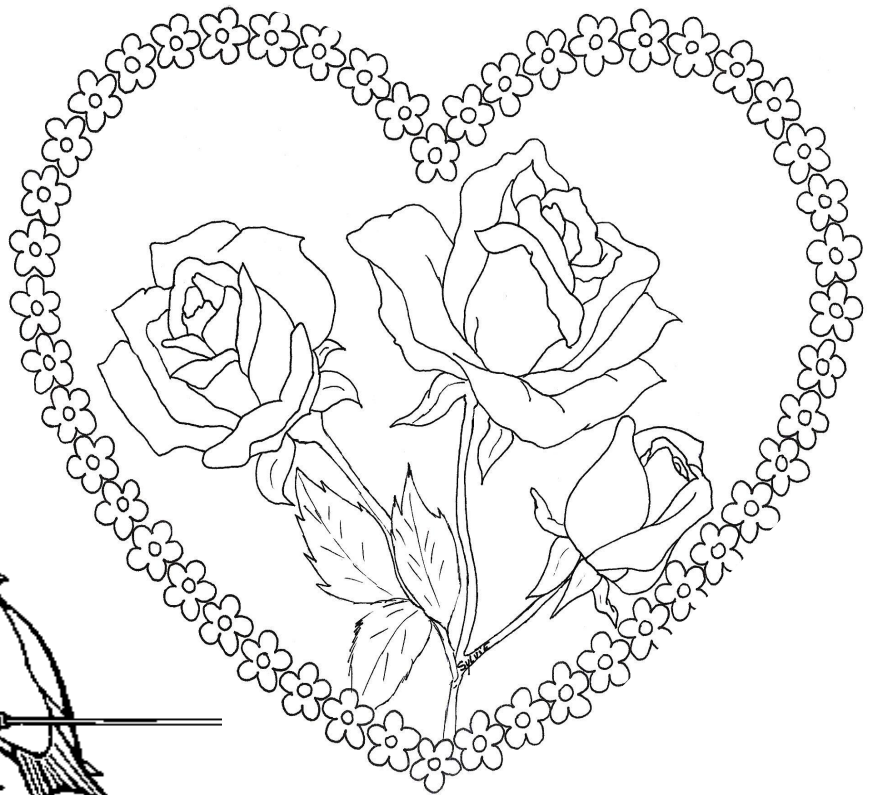


Affection   Flamme   Rêver  
 Aimer   Flèche   Timidité  
 Amoureux   Fleurs   Vibrer  
 Calin   Folie   Voeux  
 Cœur   Offrir

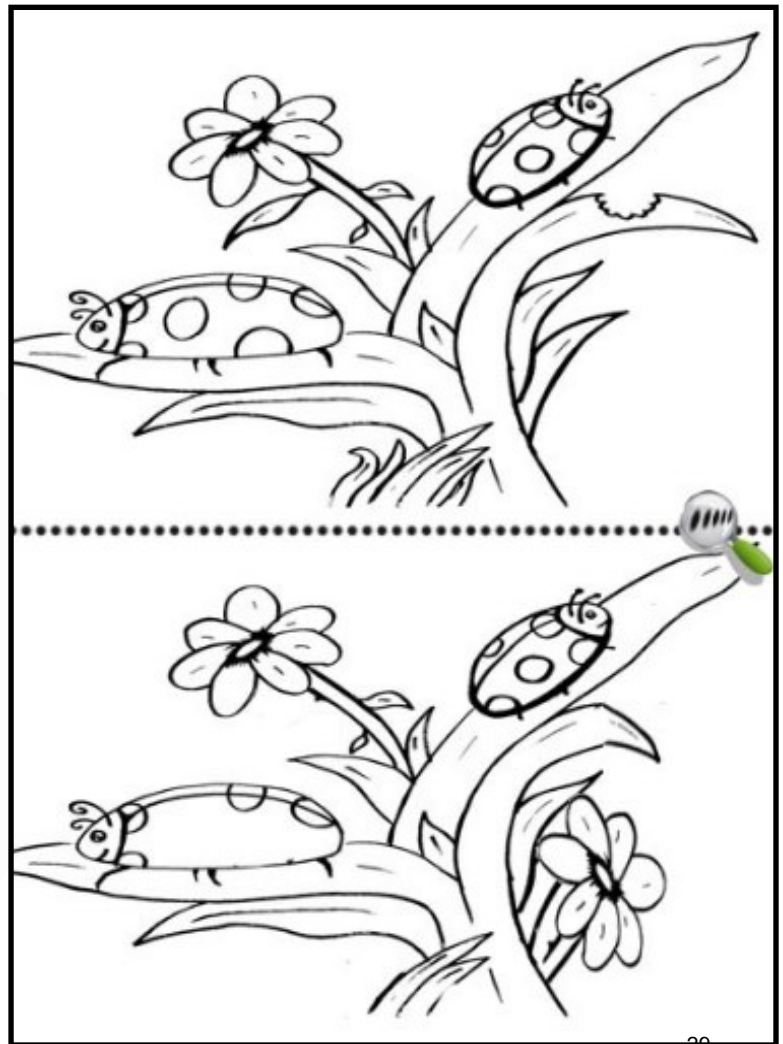




## Coin détente



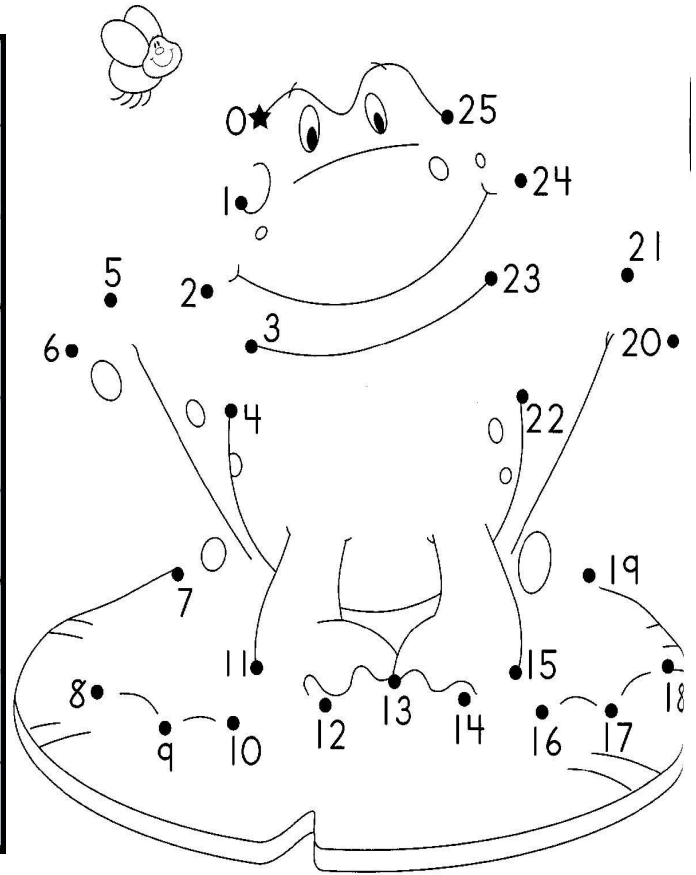
## Trouve les 5 erreurs



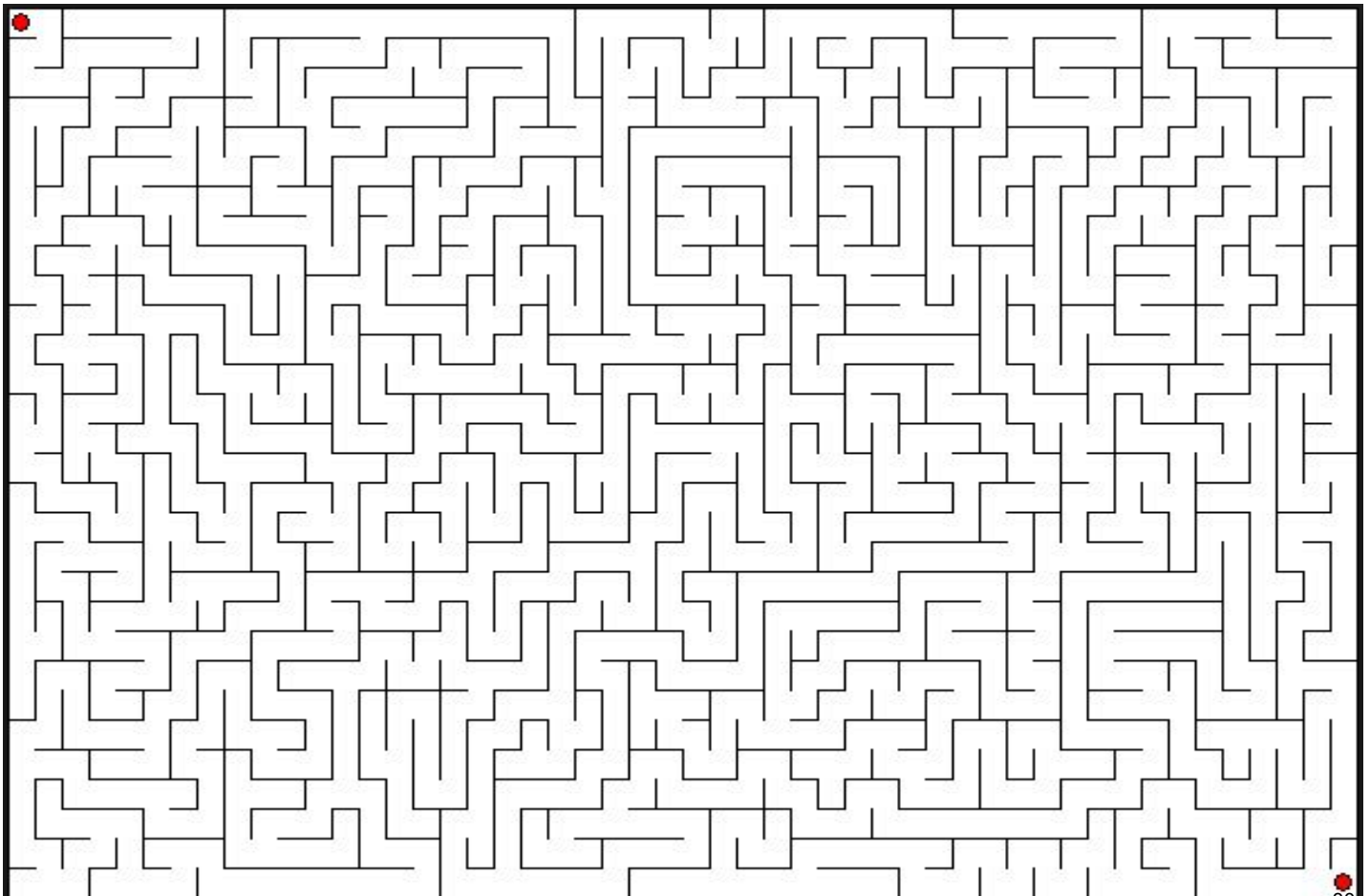
## Complète le SUDOKU

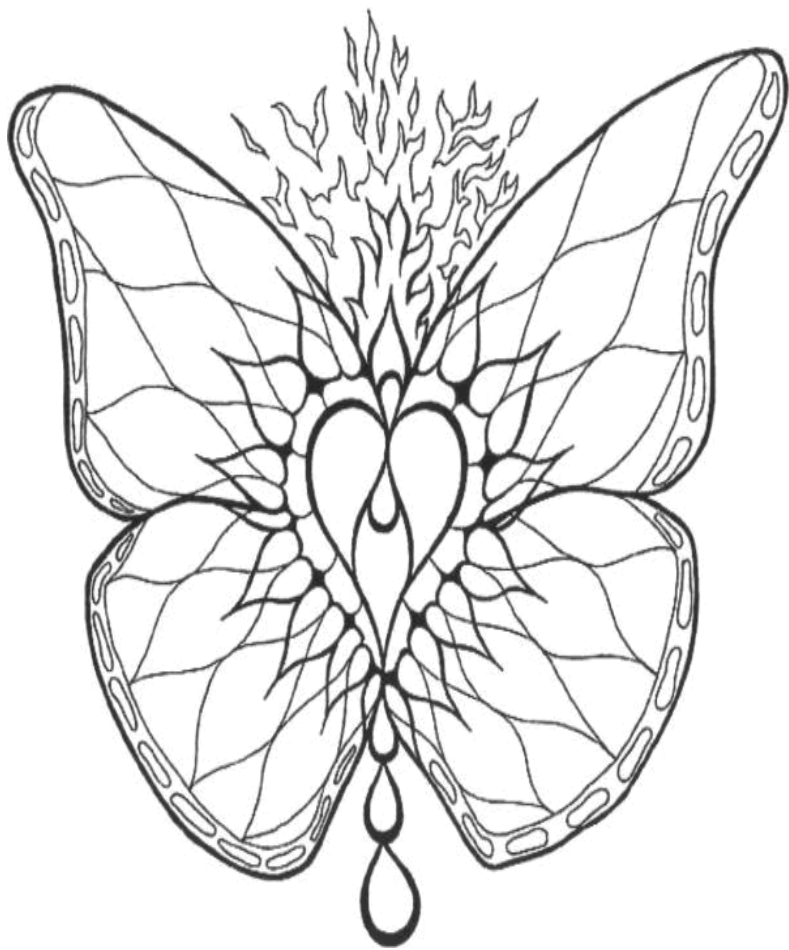
		4	6	7	9	8		
2	6				8			
				5		4		
9	2				5	1	8	4
	4		2		1		9	
1	8	6	9				2	5
		1		9				
			5				4	8
		3	7	2	4	6		

## Relis les points



## Trouve le chemin pour relier les 2 points





Trouve les 6 différences

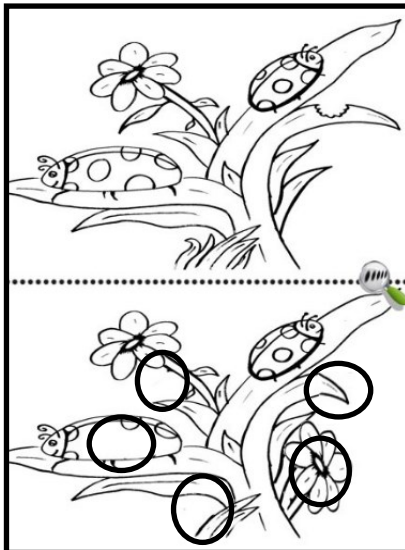


Trouve le chemin



## Section jeux (solutions)

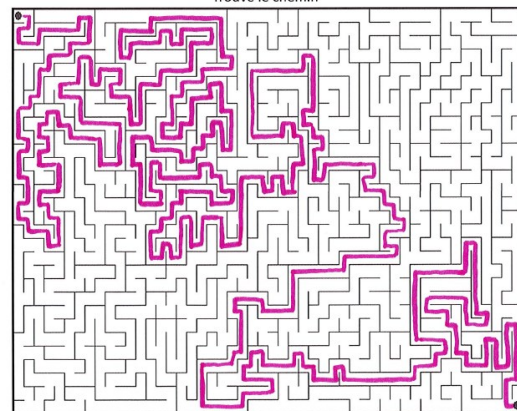
Trouve les 5 différences



SUDOKU

5	1	4	6	7	9	8	3	2
2	6	9	4	3	8	5	1	7
7	3	8	1	5	2	4	6	9
9	2	7	3	6	5	1	8	4
3	4	5	2	8	1	7	9	6
1	8	6	9	4	7	3	2	5
4	5	1	8	9	6	2	7	3
6	7	2	5	1	3	9	4	8
8	9	3	7	2	4	6	5	1

Trouve le chemin



Réponse mots cachés : Je t'aime



# IMPRIMERIE



## Bientôt 40 ans à votre service

Située à St-Félix-de-Valois dans Lanaudière, Imprimerie Pinard c'est l'expérience, le savoir-faire et la recherche constante de qualité dans le domaine de l'impression traditionnelle et numérique.

Qualité d'impression, prix compétitifs, respect des échéances, et aussi un lien privilégié avec la clientèle basé sur la confiance.

Grâce à notre personnel, vous trouverez chez-nous la qualité que vous recherchez en plus d'encourager une entreprise à votre service depuis près de 40 ans.

Téléphone: (450) 889-8747  
Télécopieur: (450) 889-8748  
Courriel: [imprpinard@citenet.net](mailto:imprpinard@citenet.net)

60, rue de la Station,  
St-Félix-de-Valois,  
(Québec) J0K 2M0

## CENTRE DE COPIES



Téléphone : 450-834-4440  
[info.cybercible@gmail.com](mailto:info.cybercible@gmail.com)  
[www.cyber-cible.org](http://www.cyber-cible.org) 

4046, rue Queen, Rawdon (QC) J0K 1S0