

# LE FURETEUR



Votre source d'information

Novembre 2018



L'APH on L'



ANS  
D'HISTOIRE

Se mettre en action et  
évoluer ensemble !

*Merci de faire vivre votre association depuis  
toutes ces années!*

## Association des personnes handicapées Matawinie

### Présidente

Mme Ginette Boivin

### Vice-Présidente

Mme Isabelle Laforge

### Trésorier

M. Pierre Laurin

### Secrétaire

Mme Aline Lafond

### Administrateurs

M. Pierre Laurin

M. Jean Getty

Mme Sylvie Lafranchise

Mme Lucie Rhéaume

Mme Monique Valence

Mme Martine Lavallée

### 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

Mme Nathalie Laplante, animatrice-intervenante

### Rédaction

Mme Ginette Boivin

Mme Ysabel Fréchette

Mme Nicole Marquis

Mme Mélanie Picard

Mme Sylvie Lafranchise

Mme Milaine Philibert

M. Michel Picard

Mme Sophie Lebeau, Centre de jour Jardin D'Étoiles

### Comité du journal

Mme Martine Lavallée

Mme Mélanie Picard

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](mailto:info.cybercible@gmail.com)

[www.cyber-cible.org](http://www.cyber-cible.org) 

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



Association des personnes  
handicapées Matawinie

---

Être soutenu Informé Accompagné...

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

Téléphone : 450-834-5434

Sans frais : 1 877-834-5434

Télécopie : 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
Le calendrier des bons achats	7
Le deuil	10
Quand vous irez chez Winner's ...	13
Savoir prendre du temps pour soi	14
Il ne faut pas lâcher !	16
Un témoignage touchant!	17
40e	18
Plein feu sur... Prévoir l'inaptitude	21
Invitation Café-rencontre	22
Sondage Ateliers-conférences à thèmes	23
Bons coups	24
Nouvelles des Partenaires	25
Anniversaires	27
Les Petites Annonces	28
Section Jeux	29
Commanditaires	32



# Mot de la présidente

Madame Ginette Boivin

Merci ...

Bonjour à vous tous !

Je trouve important de débiter ce mot avec des remerciements : merci aux bénévoles, aux administrateurs et à l'équipe de travail. Un merci particulier au comité qui s'occupe de notre journal Le Fureteur !

Il faut avoir le courage de changer ce qui ne va pas dans notre vie. Prendre des décisions, aller contre soi-même si nécessaire pour éviter la facilité et les habitudes. Il est important d'écouter la voix de sa conscience, de bien peser le pour et le contre et de se souvenir que tout choix implique un renoncement. Puis, lorsqu'on a bien réfléchi, il faut marcher d'un pas sûr vers ce qui nous rendra plus heureux.

Personne ne vit dans un monde idéal où le temps est illimité ! C'est donc à nous de revendiquer ce temps «à soir» et de le planifier chaque fois que c'est possible.



Mme Ginette Boivin, présidente de l'APHM

---

*«C'est l'automne et les arbres sont beaux, les couleurs sont magnifiques. J'aime l'automne ! Merci la vie !»*

---



Ginette Boivin

Ce qui fait du bien, c'est de simplement regarder : voyez la lumière, les formes, les couleurs et les textures. Soyez conscients de la présence silencieuse de chaque chose. Je prendrai chaque jour le temps de communier avec la nature et de témoigner de l'intelligence présente en toutes choses vivantes. Je contemplerai le coucher du soleil, j'écouterai le clapotis des vagues et je respirerai simplement le parfum d'une fleur.

C'est l'automne et les arbres sont beaux, les couleurs sont magnifiques. J'aime l'automne ! Merci la vie !

Je vous souhaite à tous la santé, la paix et beaucoup de bonheur !

# Mot de la coordonnatrice

Madame Ysabel Fréchette



Ysabel Fréchette, coordonnatrice de l'APHM

Bonjour !

Le 11 octobre dernier, j'assistais à la deuxième rencontre du comité ministériel sur le Revenu de base.

Petit rappel : il s'agit d'un comité conjoint composé de représentants du Ministère du travail, de l'emploi et de la solidarité sociale, des regroupements nationaux du secteur des personnes handicapées et de l'Office des personnes handicapées du Québec. J'y suis avec Isabelle Tremblay de l'Alliance québécoise des regroupements pour l'intégration des personnes handicapées. Le Revenu de base sera implanté en 2023 et permettra aux personnes ayant des contraintes sévères à l'emploi de sortir de l'aide sociale et d'avoir un revenu annuel d'environ 18 000\$.

Le comité auquel je participe doit faire des recommandations au ministre concernant les règles d'application de la loi sur le Revenu de base, les critères d'admission, les délais... Le comité n'a pas le pouvoir de prendre des décisions, juste celui de faire des recommandations.

Je trouve cela très excitant de participer à la mise en place du Revenu de base ! Cela fait au moins 15 ans que je rêve à un programme gouvernemental qui permettrait aux personnes qui ne peuvent pas travailler à cause de leurs limitations, de ne plus être sur l'aide sociale. Pour moi, l'aide sociale est une aide de dernier recours, un filet de sécurité qui empêche les gens de sombrer dans le dénuement total en cas de coup dur. L'aide sociale n'est pas faite pour les personnes qui ne pourront pas intégrer ou réintégrer le marché du travail à temps plein. Vous comprenez comme je suis heureuse de voir naître le Revenu de base ! J'y vois une forme de compensation équitable des limitations, enfin !



Les travaux du comité sont confidentiels, je ne peux donc pas vous donner de détails sur les discussions qui s'y font. Mais, je vais tenter, au cours des prochains mois, de vous donner tout de même un aperçu de cette belle expérience ! Je me sens vraiment chanceuse de faire le travail que je fais !

À bientôt !

Ysabel Fréchette

# LE CALENDRIER DES BONS ACHATS

Allo c'est moi, Nicole Marquis, qui travaille à la comptabilité. Pour cette 6<sup>e</sup> chronique, je vais vous parler du meilleur moment pour faire nos achats selon le moment de l'année.



Nicole Marquis, comptabilité

## JANVIER:

- ARTICLES DE MAISON : Les draps, les appareils électroménagers, les meubles, les rideaux, les lampes, la vaisselle et les couvre-planchers.
- AUTOMOBILES : En hiver, pour les voitures neuves ou d'occasion, il y a moins d'acheteurs et les stocks sont élevés.
- ÉQUIPEMENTS ÉLECTRONIQUES : Téléviseurs, lecteurs, chaînes stéréo et appareils photo.
- JOUETS : Après la frénésie des fêtes, écoulement des stocks et inventaires.
- VÊTEMENTS : Manteaux et bottes d'hiver. Aussi souliers, lingerie, sacs à main et vêtements d'entraînement.
- NOTE : C'est le mois des 'Soldes de blanc' pour les articles de literie et de serviettes.

## FÉVRIER:

- APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS : Réfrigérateurs, cuisinières, lave-vaisselle, laveuses et sècheuses.
- AUTOMOBILES : Mêmes rabais et mêmes raisons qu'en janvier.
- ÉQUIPEMENTS RÉCRÉATIFS : Moteurs hors-bord et articles de sport d'hiver.
- FRIANDISES : Bonbons, chocolats.
- IMMOBILIERS : Bonne période pour mettre votre maison en vente, puisque le printemps s'en vient.
- VÊTEMENTS : Grandes ventes, mais moins de choix.
- NOTE : C'est le mois des bons prix pour les équipements d'exercice à la maison.

## MARS:

- RETRAITE : le 1 mars est la date limite pour acheter un REER (régime enregistré d'épargne-retraite).
- VÊTEMENTS : Soldes de promotion sur entre autres, les jeans, les chaussures et les bas.
- NOTE #1 : C'est le mois des meilleurs prix pour les climatiseurs.
- NOTE #2 : C'est le mois des tarifs réduits pour les modèles de bateaux de l'année précédente.

## AVRIL:

- AUTOMOBILES : Bon temps pour troquer vos pneus d'hiver contre ceux d'été.
- IMMOBILIERS : Peinture, outils, matériaux de construction et accessoires de jardin.
- VOYAGES : Forfaits pour des voyages organisés (France, Allemagne et Angleterre).
- NOTE #1 : C'est le mois des meilleures offres de l'année pour les aspirateurs.
- NOTE #2 : C'est le mois des tarifs les plus bas pour les croisières.

## **MAI:**

- ARTICLES DE JARDIN : Les meubles, râteliers, boyaux d'arrosage et arbustes.
- ARTICLES DE MAISON : Literie et serviettes pour la salle de bain. Aussi vaisselle et couverts pour la salle à manger.
- AUTOMOBILES : Il est encore temps pour changer les pneus à bon prix.
- VENTES DE GARAGE : Après le ménage du printemps. Objets inutiles pour certains et des trésors pour les autres.
- VÊTEMENTS : Accessoires, vêtements, parfums, huiles de bain, poudre, etc...
- VOYAGES : Bons prix pour les destinations soleil.
- NOTE #1 : C'est le mois des rabais de 50% à 60% sur les matelas de qualité supérieure.
- NOTE #2 : Aussi des tarifs considérablement réduits pour des modèles de réfrigérateurs de l'année précédente.

## **JUIN:**

- ARTICLES DE MAISON : Rideaux et vaisselle.
- ÉQUIPEMENTS RÉCRÉATIFS : Articles de sport et de camping incluant les tentes, les chaussures de marche, les lotions solaires, les maillots de bain et les articles de pêche.
- VÊTEMENTS : Rabais traditionnels sur tous les vêtements et les articles masculins.
- NOTE : C'est dans la première moitié du mois qu'il y a des réductions extrêmes sur les outils. Il est temps de se procurer le quatuor d'enfer d'outils électriques : perceuse sans fil, scie alternative, scie circulaire & outil oscillant multifonctionnel.

## **JUILLET:**

- ARTICLES DE MAISON : Appareils électroménagers et les meubles.
- AUTOMOBILES : Ventes de pneus, de radios et de lecteurs.
- ENCANS : Bon mois pour les encans et les ventes de garage.
- ÉQUIPEMENTS ÉLECTRONIQUES : Les téléviseurs, chaînes stéréo et lecteurs.
- VÊTEMENTS : Excellente réduction sur les manteaux de fourrure. Ventes trottoirs; rabais sur les vêtements d'enfants.
- VOYAGES : Le Mexique avec des rabais et des températures comme vous n'avez jamais vu.
- NOTE #1 : C'est le mois pour se procurer un barbecue exceptionnel à des centaines de dollars de moins qu'au cours du mois précédent.
- NOTE #2 : C'est le mois des prix les plus bas de l'année pour les bijoux.

## **AOÛT:**

- ARTICLES SCOLAIRE : La papeterie, les sacs d'école et les articles de bureau.
- ÉQUIPEMENTS ÉLECTRONIQUES : Chute de prix des téléviseurs et chaînes stéréo avant l'apparition des nouveaux modèles.
- ÉQUIPEMENTS RÉCRÉATIFS : Les accessoires de tennis et les patins à roulette.
- VÊTEMENTS : Les jeans, la lingerie d'été et les manteaux d'automne.
- NOTE #1 : C'est le mois de la rentrée scolaire, donc les tarifs des ordinateurs portables & des meubles de bureau sont au plus bas.
- NOTE #2 : Aussi les meubles de jardin sont offerts à des tarifs réduits de moitié en comparaison au mois de mai.

## **SEPTEMBRE:**

- ARTICLES DE JARDIN : Tous les accessoires nécessaires à vos travaux d'automne.
- ARTICLES DE MAISON : Un peu de tout incluant les draps et les serviettes.
- AUTOMOBILES : Les concessionnaires doivent faire place aux nouveaux modèles, c'est la période des bons achats.
- ÉQUIPEMENTS ÉLECTRONIQUES : Les téléviseurs, chaînes stéréo et les cinémas maison
- RÉNOVATIONS : Matériaux de construction et de rénovation.
- VÊTEMENTS : Complots pour homme et tailleurs pour dames et des rabais pour les vêtements d'été non vendus.
- NOTE : C'est le mois des réductions sur les tondeuses à gazon. Ouvrez l'œil pour trouver des tondeuses à gazon haut de gamme et des offres sur les tondeuses à siège.

## OCTOBRE:

- APPAREILS DE CHAUFFAGE : Nettoyage et entretien du chauffage à l'huile. Surveillez les prix des compagnies d'huile à chauffage.
- ÉQUIPEMENTS RÉCRÉATIFS : Les équipements nautiques. Les équipements de base-ball, de skis et de bicyclettes.
- **NOTE** : Pour une nouvelle voiture; à mesure que les fabricants offrent les modèles de l'année à venir, la combinaison des rabais les plus importants offerts aux clients et des primes les plus élevées des concessionnaires incitent fortement le personnel à conclure des ventes. Renseignez-vous sur les rabais non annoncés, surtout si vous souhaitez aussi un financement à 0%.

## NOVEMBRE:

- AUTOMOBILES : Les pneus d'hiver, chauffe-moteurs et les radios d'auto.
- ÉQUIPEMENTS ÉLECTRONIQUES : Ventes d'avant Noël sur le matériel électronique et les appareils photo.
- ÉQUIPEMENTS RÉCRÉATIFS : Rabais sur un peu de tout. Mais surtout sur les équipements de ski, de golf et de football.
- IMMOBILIERS : Si vous chassez les aubaines c'est le temps.
- **NOTE #1** : C'est le mois idéal pour l'achat des gros électroménagers, à l'exception des réfrigérateurs (mai). Trouvez des cuisinières, des lave-vaisselle et des ensembles de laveuses/sécheuses à des prix très réduits.
- **NOTE #2** : De plus vous constaterez que les prix des appareils électroniques de marque diminuent en prévision du « Black friday » et du « Cyberlundi ».

## DÉCEMBRE:

- AUTOMOBILES : Les derniers modèles de l'année ou celui de l'année précédente avec des accessoires offerts gratuitement.
- ÉQUIPEMENTS ÉLECTRONIQUES : Rabais de Noël sur tout. Les appareils photo sont à leur plus bas prix de l'année.
- RÉNOVATIONS : Des rabais sur la peinture d'intérieur, le sablage des planchers, le nettoyage des vitres et la rénovation de cuisine.
- **NOTE #1** : Au cours de la semaine précédant la période des Fêtes, les prix des jouets et des vélos d'enfants et d'adolescents seront les plus bas de l'année.
- **NOTE #2** : Au cours du mois de décembre, il est également probable d'obtenir une expédition gratuite pour les commandes en ligne.
- **NOTE #3** : Les soldes d'Après-Noël entraînent les meilleures offres de l'année sur les téléviseurs & l'équipement de cinéma maison haut de gamme.
- **NOTE #4** : Aussi le « Boxing day » apporte des rabais sur jouets, papier d'emballage, décorations de Noël, etc...

## SOURCES de mon article :

\*Revue Méli-Mélo

\*Solutions Budget Plus (organisme à but non lucratif à Sherbrooke, qui favorise la prise en charge & l'autonomie financière des personnes).



# Le deuil

## Les étapes du deuil

### COMPRENDRE LE DEUIL

Nous vivons tous des deuils, petits ou grands, mais nos réactions sont toutes différentes. Certaines personnes pleurent, d'autres pas. Certains se fâchent, d'autres se renferment. Certains vivent leur deuil, d'autres le subissent. Parfois, on ne comprend pas ce qui arrive, ce qu'on ressent lorsqu'on vit une perte, lorsqu'on vit un deuil. Pourtant, de comprendre ce qu'on vit peut nous aider à nous sentir mieux.

### QU'EST-CE QUE C'EST UN DEUIL?

D'abord, il est important de savoir que le deuil est un processus, ce qui veut dire qu'il y a des choses qui se passent mais que ça ne durera pas toujours. Le deuil, c'est donc une série d'étapes à franchir pour se sentir mieux. Les étapes du deuil sont les mêmes pour la plupart des gens, mais elles peuvent être plus ou moins longues, selon chaque situation et pour chaque personne. On peut aussi passer une étape puis y revenir et c'est tout à fait normal.

Ensuite, chaque personne a une réaction différente, face à la perte qu'elle subit, parce qu'il est très rare que deux personnes vivent la même perte au même moment, en ayant la même histoire de vie.

### QUI PEUT VIVRE UN DEUIL?

Tout le monde peut vivre un deuil, à tout moment.

Faire un deuil, ça peut arriver, par exemple, lors d'un déménagement, la mort ou le départ d'un être cher, l'annonce d'un diagnostic chez soi, chez son enfant ou chez un proche, un accident, l'annonce d'une maladie, la perte d'un logement ou de sa maison, un congédiement, la perte d'un emploi ou n'importe quelle perte affective ou matérielle. Une perte d'autonomie, une dégradation de notre santé, une catastrophe naturelle ou n'importe quel événement qui apporte des pertes ou qui nuit à notre qualité de vie peut entraîner un deuil.

Avoir de la peine parce qu'on a perdu son objet préféré, parce que notre voisin préféré a déménagé ou parce que nous ne pouvons plus faire le même travail qu'avant, ce sont tous des deuils à vivre. Chaque personne peut vivre son deuil à son rythme et à sa façon. Certaines personnes vivent de la peine plus grande et d'autres moins, et ce, pour une même perte. On ne peut donc pas comparer notre manière de vivre son propre deuil.

### QUELLES SONT LES ÉTAPES D'UN DEUIL?

#### 1. Le choc

Lorsqu'on perd quelqu'un ou quelque chose ou à l'annonce d'une nouvelle importante, c'est un coup qu'on reçoit. Il est normal de se sentir déstabilisé. La personne qui vit le choc peut sembler ne pas avoir d'émotion face à cette perte. Cette phase est habituellement courte.

#### 2. Le déni

Après le coup, on a l'impression que ce qui se passe est irréel. On pense parfois : C'est impossible, ça ne peut pas être arrivé. On peut avoir l'impression d'être dans un mauvais rêve sans réussir à se réveiller. On refuse de croire l'information de la perte ou l'annonce de la nouvelle.

## Les étapes du deuil (suite)

### 3. La colère

Lorsqu'on prend conscience que le mauvais rêve ne finit pas, on peut se sentir fâché. On peut vivre notre colère contre soi-même, contre la personne qu'on a perdue ou les autres. C'est un mécanisme de défense qui nous permet de visiter les émotions fortes et profondes qui nous habitent. À cette étape, nous faisons face à beaucoup de contradictions à l'intérieur et il est possible que nous ne comprenions pas tous les gestes que nous posons sous l'effet de la colère.

### 4. La négociation

Parfois, selon nos croyances, on peut demander à la vie, à Dieu ou à toute autre entité supérieure et invisible de nous laisser la chance de récupérer ce qu'on a perdu en échange de toutes sortes de choses. Par exemple, une personne qui a perdu l'être aimé peut demander à Dieu : Je ferai ceci, ou cela, si mon amoureux(se) revient vers moi. Souvent, la religion ou nos croyances profondes prennent plus de place dans cette étape. Les gens ont tendance à se référer à ceux-ci à cette étape pour « négocier » leurs sentiments et émotions internes et pour s'expliquer les événements tragiques ou difficiles à comprendre.

### 5. La dépression

La dépression est un profond sentiment de tristesse qui nous envahit, souvent alimenté par l'incompréhension. On se demande parfois : Pourquoi m'a-t-il fait cela à moi? Qu'est-ce que je vais devenir? Comment vais-je pouvoir continuer? Il s'agit aussi d'un moment durant lequel il est normal de trouver difficile de regarder vers l'avenir.

### 6. La résignation

La personne endeuillée cesse de combattre ce qui lui arrive. Durant cette étape, on a l'impression d'avoir déjà tout fait ce qu'on était capable de faire pour récupérer ce qu'on a perdu. On « laisse la vie aller comme elle vient ». On peut parfois se dire : C'est la vie... ou : C'est ce que Dieu voulait pour moi. C'est une étape importante où on peut commencer à « lâcher prise » sur les événements et durant laquelle on commence à accueillir notre nouvelle réalité.

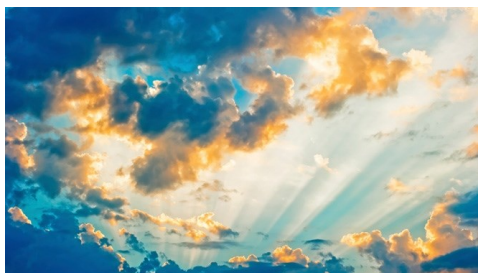
### 7. L'acceptation

Dans cette étape, la personne accepte la perte. En l'acceptant, elle est capable de garder les beaux moments mais aussi les moins bons. Elle commence à avoir plus confiance en elle, se sent mieux et l'avenir ne semble pas aussi noir qu'avant. Lorsqu'on est dans l'étape de l'acceptation, il est normal de penser encore à la personne ou la situation qu'on a perdu, mais on a aussi l'impression qu'on va s'en sortir. La confiance en soi de la personne endeuillée devient plus grande et plus forte.

### 8. La reconstruction

C'est la dernière étape pour faire son deuil. Lorsqu'on a accepté la perte d'un être cher, d'un travail, d'une condition ou autre situation, on peut recommencer à se reconstruire et à reconstruire sa vie. Cette étape permet de mieux se connaître, de connaître ses intérêts, ses goûts, ses ressources personnelles et ses limites. C'est aussi à ce moment-là qu'on se prend en main et qu'on recommence à remplir ses obligations en société. On se sent moins vulnérable, moins fragile et plus fort.

On peut, à cette étape, se sentir devenir une nouvelle personne qui vit et se reconstruit avec une nouvelle réalité.





## **Voici une petite histoire imagée qui peut permettre de mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur lorsqu'on fait un deuil.**

Avant que tu perdes cette personne si importante pour toi, tu te tenais debout, bien droit, sur un beau plancher de bois. Tu connaissais chaque recoin de ton plancher et tu savais exactement quelle planche craquait lorsque tu marchais dessus. Lorsqu'une personne qui t'étais très chère est partie, c'est comme si ton plancher s'était effondré sous tes pieds. Il est tombé sur le sol un peu plus bas, tout détruit, avec des planches de bois étendues partout par terre.

### **Voici, comment tu vas vivre les étapes de ton deuil :**

**1 : le choc** : lorsque ton plancher est tombé, tu es tombé toi aussi. Tu n'as pas encore essayé de bouger, alors tu ne sais pas si tu t'es cassé quelque chose. Cependant, tu as mal. C'est un peu comme si tu n'étais pas revenu à toi encore.

**2 : le déni** : Tu regardes autour de toi, et voit les décombres de ton plancher que tu aimais tant. Pourtant, tu refuses de croire que ton plancher est effondré. Tu te dis : C'est impossible, ça ne se peut pas, il est là depuis toujours!

**3 : La colère** : Tu es fâché contre toi-même. Tu crois que tu aurais dû faire attention et vérifier plus souvent l'état de la structure. Tu es aussi en colère contre la personne qui a construit ton plancher parce qu'il n'a pas fait un bon travail. Tu peux aussi en vouloir aux matériaux de la terre entière de ne pas être assez solide.

**4 : la négociation** : Tu demandes à «Dieu», ou selon ta croyance, à une entité supérieure de remettre ton plancher en bon état et lui promets que tu vas le laver 2 fois par jour pour le reste de tes jours et que tu vas en prendre soin.

**5 : la dépression** : tu es très triste que ton plancher soit détruit. Tu te rappelles les bons souvenirs que tu as avec ton plancher et toutes les anecdotes que tu peux te raconter qui se sont produites sur celui-ci et ces souvenirs te font très mal.

**6 : la résignation** : Tu comprends que ton plancher est tout brisé, en morceaux, directement sur le sol. Tu cesses de combattre cette réalité. Tu te dis : C'est la vie, je n'ai plus de plancher. Tu vis ta vie un peu plus normalement avec ta nouvelle réalité que tu apprivoises doucement.

**7 : l'acceptation** : les souvenirs sont moins douloureux. Tu commences à avoir les idées plus claires et à y penser un peu moins souvent. Lorsque tu y penses, tu souris un peu plus. Tu as encore de la peine, parfois aussi de la colère, mais tu sais que tu vas pouvoir quand même vivre heureux malgré que ton plancher soit brisé.

**8 : la reconstruction** : Tranquillement, tu trouves la force de ramasser les bouts de bois qui sont tombés au sol. Tu nettoies le bout de terrain sur lequel tu te trouves. Au fil du temps, tu découvres que sur ce sol, il y a du gazon. Tu expérimentes et te rends compte que tu trouves que le gazon est beaucoup plus doux que le bois et que ça te plaît bien. Tu reprends confiance et te mets au jardinage. Tu sèmes des fleurs magnifiques sur ton terrain gazonné et tu adores l'odeur des fleurs.

... Conclusion : ton plancher de bois que tu aimais tant, il ne reviendra jamais, mais tu seras capable de faire ton deuil et d'aménager le plus beau des jardins sur ton nouveau terrain! Tu seras en mesure d'apprécier ton jardin et de t'y sentir bien.

Mélanie Picard



# Témoignage de Martine Lavallée, bénévole

## Savoir prendre du temps pour soi

Bonjour chers membres,

Plusieurs d'entre vous me connaissent et vous connaissez mon parcours. J'ai travaillé dans le passé à la réception de l'APHM. Ça été un plaisir de vous côtoyer et de continuer de le faire aujourd'hui en tant que bénévole. C'est toujours pour moi très inspirant et enrichissant les moments passés à vos côtés. Je rencontre des gens formidables qui partagent mon amour pour la vie et ses défis.

---

*«Tout est un apprentissage et nous sommes tous uniques, on vie tous avec un bagage différent, positif ou négatif et c'est pour cela que nous pouvons le partager avec les autres.»*

---



Un sujet m'interpelle déjà depuis quelques années, c'est savoir prendre du temps pour soi. Ma santé est précaire et j'ai dû apprendre à prendre mon temps pour une multitude de choses dans ma vie. Prendre le temps d'aller à mon rythme, prendre le temps de connaître mes capacités physiques, laisser le temps au temps d'arranger les choses. Ça n'a pas toujours été simple d'écouter "le temps" et de laisser le temps à mon corps de me dire ce qu'on doit écouter de nous-mêmes. On nous dit souvent ça: "écoute ton corps", en théorie c'est assez simple, mais en pratique, c'est une autre affaire bien souvent. Après un long Processus, et de découverte de moi-même, je crois que j'y suis un peu parvenue. Je laisse le temps faire son œuvre. Je laisse décider le temps de certaines facettes de ma vie. Le cliquetis du temps passe beaucoup trop vite et on s'en rend de plus en plus compte en vieillissant.

J'ai découvert au fil du temps, que j'étais de ces gens sensibles et passionnés, capables d'une intensité démesurée. Encore hier, je ne savais pas ce que cela signifiait vraiment, mais aujourd'hui, je sais, et c'est cette sagesse dont j'avais besoin pour me définir. C'est avec cela que l'on vient à bout de tous les obstacles et ce qui nous permet de voir la vie du bon œil, malgré les moments creux, les situations difficiles et les conflits à surmonter. Tout est un apprentissage et nous sommes tous uniques, on vie tous avec un bagage différent, positif ou négatif, et c'est pour cela que nous pouvons le partager avec les autres.



## Poésie

Prendre soin de soi, ça part de quoi, d'où et pourquoi ?  
Ça part d'une expérience, d'un besoin, d'un sentiment!  
Mais parfois, on l'oublie, qui prend le soin, se faire sentir,  
On cherche, doit éviter, nous déranger, remet à plus tard.

Voilà le lot, toi l'humain, au moins, une fois dans la vie.  
Il revient, toujours, le soi disant, il nous colle à la peau,  
On lui appartient, évidemment. Il nous fait entendre raison,  
On le cajole un peu, le manipule, cherchant, calme, silence

On veut décider quand et comment, on va le contenter.  
Ce n'est pas un docile, le soi, se laissant jamais faire.  
Il nous montre qu'il est là, sous l'enveloppe d'un corps,  
Si on est rebelle, il sait où frapper, il ne se gêne pas.

Il tient mordicus à une chose, le bien-être.  
Comment pourrait-on lui en vouloir.  
C'est un soi bon, plein de bonté, doué de sagesse,  
Le fuir court à notre perte.

Il faut apprendre à l'aimer, l'accepter,  
Le laisser faire parti de nous, de toi,  
Avec forces et faiblesses. C'est ce que j'ai appris.  
C'est ce que je continue d'apprivoiser.

*Je remercie la vie car j'ai la chance de contempler la vie et  
toutes les merveilles qui m'entourent. J'ai un sentiment  
puissant au cœur, celui d'aimer la vie, aimer prendre soin de  
moi tout en gardant mes passions et mes rêves possibles.*

Martine Lavallée



# Témoignage de Milaine Philibert

Mon amie Ginette m'a envoyé ça : Réflexion du quotidien: je reviens de faire mon épicerie et je me disais que c'est vraiment agréable dans la vie de ne pas avoir à stresser au cas où on devrait enlever des articles pour diminuer notre facture. Ne pas être en situation de pauvreté c'est pouvoir se permettre de faire de petites folies alimentaires et savoir que notre budget sera tout de même équilibré à la fin de la semaine. Oui, nous sommes chanceux.

.....  
Le bonheur n'est pas d'avoir tout ce que l'on désire, mais d'aimer ce que l'on a.

L'aide de mes parents, de Renelle et de conserver l'amitié de Réjean Léveillé depuis plus de 20 ans. Ça, c'est mon bonheur.

Personne ne croise notre chemin par hasard et nous n'entrons pas dans la vie de quelqu'un sans raison.

La richesse d'une personne vit à l'intérieur de son cœur, pas dans ses poches. La richesse d'une personne vit dans les gestes, dans l'honnêteté et la capacité de rendre meilleure chaque personne qu'elle rencontre sur son chemin. Quand j'ai eu ces messages en été 2018 j'ai tout de suite pensé à Réjean Léveillé que j'ai connu en novembre 1997.

.....  
Vous allez sûrement trouver ça niaiseux, mais c'est un bonheur d'avoir une vanité adaptée parce que malgré mon handicap je fais moi-même mes sourcils et ma masseuse me trouve bonne. C'est long. Comme je vous ai déjà entretenu, mes dents sont très importantes; avoir une vanité comme j'ai depuis 20 ans est essentiel à ma vie.

J'ai peur, que va-t-il arriver quand je vais être placée?

Qu'est-ce qui va arriver dans le futur quand ma chaise fait défaut? Pour le moment mes parents font tout pour arranger les choses.

La grosse affaire! En premier lieu : téléphoner au bouclier. Ça commence mal, je ne parle pas!

.....  
Un autre bonheur: avoir la complicité de mes amis Réjean Poitras & Johanne. Le 4 août ça faisait 20 ans que j'habite avec mes parents. Je voulais fêter ça. J'ai connu Réjean dans le temps que je marchais (j'avais peut-être 15 ans, aujourd'hui j'en ai 45). Alors je me suis arrangée par courriel pour que Réjean invite mes parents au buffet chinois « Ming Wah » (1195 boulevard des Laurentides St-Antoine).

Quand il est arrivé, je lui avais demandé 1 ballon à l'hélium... il l'a mis devant moi, génial! Je l'ai pris et je l'ai donné à mouman moi-même.

Ce n'est pas tous les jours que tu tisses un lien d'amitié assez profond avec des vendeuses d'un magasin comme Winner's. Nous sommes amies avec Jessica et Lina, elles sont venues dîner à la maison mi-juillet.

**Si jamais vous allez au Winner's de Joliette, préparez un petit-papier: « Prière de donner ça à Milaine » avec votre nom et donnez-le à Jessica ou Lina en disant « Milaine a écrit dans notre journal quand tu es allée dîner chez elle ».** Je me demande si je suis lue et j'aimerais qu'une ou l'autre me remettre au moins quelques papiers. Je vais vous nommer dans le prochain journal.

Tous des héros : Batman, Superman, Spiderman, Maman (sans oublier Papa 2 qui est comme ma vanité: essentiel à ma vie).

Vous pouvez m'écrire si le cœur vous en dit!

bbpointcom@hotmail.com

Merci Milaine

ATTENTION  
LE  
*chocolat*  
FAIT RÉTRÉCIR  
LES JEANS.

# Témoignage de Michel Picard

« Il ne faut pas lâcher ! »

Le 14 septembre 2018

Bonjour, ici Michel Picard, personne handicapée de la région Lanaudière. J'ai écrit cet article au cours de la dernière période électorale au Québec.

J'ai remarqué que très peu d'organismes communautaires de ma région et qui travaillent pour les personnes handicapées n'ont pu profiter de cette occasion pour faire connaître dans nos médias ainsi qu'à nos élus les besoins criants de leur clientèle. Il m'apparaît qu'il aurait été opportun, voir nécessaire, de dénoncer, de revendiquer un meilleur financement pour certaines raisons qui me semblent évidentes. Par exemple: nous voulons un meilleur financement pour le service de transport adapté et voici pourquoi, nous voulons un meilleur financement pour nos aînés et voici pourquoi, nous voulons un meilleur financement pour le maintien à domicile et voici pourquoi, nous avons eu des coupures de services dans certains centres de réadaptation ou autres et voici les conséquences.

Prendre sa place dans les débats de notre société c'est urgent. Prendre sa place dans les débats électoraux c'est nécessaire. Si on attend au lendemain, il risque déjà d'être trop tard. Lorsque vous lirez cet article, déjà certains de nos décideurs nous auront déposés dans une filière pour une autre période de quatre ans.

Si on me pose la question suivante; Qu'est-ce que tu penses de la dernière campagne électorale? Certains de nos chefs de partis, ont su éviter de parler des vrais problèmes. Ils ont surtout parlé de dans quelle langue il faut s'adresser au Québec. Je croyais que cette question était réglée depuis le 15 novembre 1976. Je termine comme à l'habitude, il ne faut pas lâcher.

Michel Picard  
Citoyen de Lanaudière



# Un témoignage touchant...

De Monique Valence, bénévole

## Mon témoignage

J'ai perdu mon mari le 1er août dernier.

Des mois de peine, d'espoir, espérant une guérison.

J'admirais sa force de caractère, sa combativité, sa conviction de s'en sortir.

Pour moi, des jours sombres évidemment, d'autres moins.

En tant que bénévole, je reçois beaucoup en retour. Leurs sourires, leurs câlins, me réconforte, ce sont des personnes si attachantes!

La mort est une rupture. L'un s'en va, l'autre reste.

Souvent je ris,  
Souvent je plaisante,  
Évidemment, je pleure aussi.

Je vis!

Monique Valence

## Mon témoignage

J'ai perdu mon mari le 1er août dernier

Des mois de peines, d'espoirs, espérant une guérison

J'admirais sa force de caractère, sa combativité, sa conviction de s'en sortir

Pour moi, des jours sombres évidemment, d'autres moins.

En tant que bénévole, je reçois beaucoup en retour. Leurs sourires, leurs câlins, me réconforte, ce sont des personnes si attachantes!

La mort est une rupture.  
L'un s'en va, l'autre reste

Souvent je ris,  
Souvent je plaisante  
Évidemment je pleure aussi

Je vis!

Monique Valence



## Photos du 40e anniversaire

Le 27 octobre dernier, sous le thème costumé-chic, avait lieu notre grande soirée pour souligner le 40e anniversaire de l'APH. Voici en photos quelques moments de plaisir saisis sur le vif :



Marie-Marthe Ross et Bernard Guertin



Sandy Dion



Éric Labrègue



Nathalie Léveillé et Sylvie Lafranchise



## Photos du 40e anniversaire

- Suite -



Mélanie Picard, Marjorie Blanchette, Ysabel Fréchette et Jacinthe Paquette



Frédéric Gascon



Violette Provost Turgeon et Chantal Provost



Gaétan Rondeau et Monique Valence



L'APH on l' ...



depuis 40 ans !

Le 31 octobre 2018 marque le 40<sup>e</sup> anniversaire de l'Association des personnes handicapées Matawinie. Afin de souligner cet événement, nous avons refait notre image : dépliant, carte d'affaire et compagnie. De plus, une grande soirée festive a été organisée pour les membres et les partenaires, le 27 octobre. L'enseigne extérieure de notre immeuble qui abrite également 6 autres organismes communautaires a été entièrement refaite et finalement, le 3 décembre prochain, notre nouveau site Web sera lancé. On peut dire que notre Association est plus vivante et dynamique que jamais !

### Survол historique

On peut diviser les 40 ans d'histoire en trois phases : la naissance, la consolidation et la modernisation.

**Naissance** : De 1978 à 1989, c'est l'effervescence ! Les projets pleuvent, les membres sont mobilisés, et comme tout est à faire pour favoriser l'intégration des personnes handicapées, on avance à grands pas. L'APHM met au monde 3 organismes communautaires : Les Services d'aide à domicile du Rousseau, La Rescousse amicale et le Parrainage civique Lanaudière.

**Consolidation** : De 1990 à 2002, c'est l'ère de la vie associative et démocratique. C'est également le premier agrandissement de notre immeuble qui accueillera désormais, outre des organismes communautaires, certains services de CLSC. C'est également durant cette période que l'APH organise un service de prêts d'équipements de soutien à domicile qui deviendra un service offert dans tous les CLSC de la région. Le projet Cyber Intègr'Action voit le jour et l'APH développe une expertise dans l'intégration en emploi.

**Modernisation** : De 2003 à 2018, on se restructure de fond en comble ! Le mouvement des personnes handicapées a changé et on se questionne : défense collective des droits ou services ? La réponse : les deux ! L'APH est résolument hybride et fière de l'être. Elle met au monde deux autres organismes, soit Cyber-Cible et le Centre de jour Jardin D'Étoiles. C'est aussi par un projet de l'APH que le plan de service pour la Transition École – Vie active s'instaure lentement dans Lanaudière. De plus, l'Association développe un modèle unique et novateur de gestion participative pour le plus grand bonheur de son équipe et des membres !

Bref, l'APH se définit par ses projets, par les organismes qu'elle met en place, par la défense des droits tant collective qu'individuelle et surtout, par ses collaborations et partenariats. L'APHM est un organisme solide et en santé. Sous le crédo : Simple, facile et efficace, l'équipe de travail et le conseil d'administration ne recule devant rien pour défendre les droits et mettre des projets en place pour améliorer la qualité de vie des personnes handicapées et celle de leurs proches.

On se souhaite encore 40 ans d'actions et de développement.



## Prévoir l'incapacité : le mandat de protection

(Article complet disponible sur [educaloi.qc.ca](http://educaloi.qc.ca))

### Qu'est-ce qu'un mandat de protection ?

C'est un document qui vous permet de désigner, à l'avance, une ou plusieurs personnes pour veiller à votre bien-être et pour administrer vos biens au cas où vous devenez incapable de le faire vous-même. En langage juridique, cet état s'appelle l'«**incapacité**».

La personne à qui vous confiez la tâche de veiller à votre bien-être et d'administrer vos biens dans votre mandat de protection s'appelle un «**mandataire**».

### Quelle est la différence entre un mandat de protection et un testament ?

- Un **mandat de protection** vous permet de désigner une ou plusieurs personnes pour prendre soin de vous et administrer vos biens pendant votre incapacité (**vous êtes toujours en vie**).
- Un **testament** vous permet de choisir à qui et comment seront distribués vos biens **après votre décès**.

### Qu'arrive-t-il si je deviens inapte et que je n'ai pas de mandat de protection ?

Si vous ou vos biens devez être protégés et que vous n'avez pas de mandat de protection, toute personne de votre entourage (conjoint, membre de la famille, ami ou autre proche) peut demander au tribunal de procéder à **l'ouverture d'un régime de protection** en votre faveur. Selon le cas, on pourra pour vous nommer un **conseiller**, un **tuteur** ou un **curateur** pour veiller à votre bien-être et administrer vos biens.

### Le mandat de protection peut être fait de deux façons :

- Le **mandat notarié**. Ce mandat fait devant notaire confère au document un caractère d'authenticité. En d'autres mots, il sera plus difficile de le contester devant les tribunaux. Le notaire certifie le consentement et demeure le gardien de l'original du mandat. Il l'inscrira au Registre des mandats de la Chambre des notaires.
- Le **mandat devant témoins**. Ce mandat doit être signé par vous et par deux témoins qui attestent que vous êtes sain d'esprit, c'est-à-dire capable mentalement et physiquement d'exprimer votre volonté et d'en comprendre la portée. Ces témoins ne doivent pas être visés par le contenu du mandat. Assurez-vous aussi que les personnes de votre entourage savent que vous avez un mandat de protection. Vos proches devront avoir en main l'original du document et retracer au moins un des témoins pour soumettre votre dossier au tribunal si vous devenez inapte. Le mandat devant témoins peut aussi être rédigé par un avocat. Le mandat sera alors inscrit au Registre des mandats du Barreau du Québec. Le Curateur public du Québec propose un modèle de mandat de protection sur son site Web.

Article tiré du site : [educaloi.ca](http://educaloi.ca)

Consultez le site [educaloi.ca](http://educaloi.ca) pour plus d'informations au sujet de l'incapacité et des mandats de protection.

Notez que le personnel de l'APHM est disponible pour vous accompagner dans vos démarches au besoin. Communiquez avec nous pour une prise de rendez-vous au : 450-834-5434

# Invitation aux membres vivant avec une déficience physique

**Tu as une limitation physique ?**

**Envie de jaser ?**



## CAFÉ-RENCONTRE

MARDI

16 AVRIL 2019

13h30 à 15h30

Un café, une bouchée, sortir de chez soi,  
rencontrer des gens, parler, écouter,  
partager...

4046, rue Queen,  
Rawdon

Salle Mallette  
(RDC)

Confirmez votre  
présence avant le  
vendredi 5 avril  
2019.

Le nombre de  
places est limité,  
avec inscription  
seulement

C'est un  
Rendez-vous à ne  
pas manquer !

**Gratuit !**



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)  
[www.aphm.org](http://www.aphm.org)  
Visitez-nous sur Facebook!

# SONDAGE

## Ateliers/Conférences

Dans le but d'offrir de l'information de qualité et collée à la réalité de ses membres, votre association vous invite à voter pour les sujets d'ateliers/conférences auxquels vous seriez intéressés à participer.

Nous vous invitons à nous faire part de votre intérêt par téléphone, courriel, fax ou Facebook.

Merci de nous aider à vous offrir du contenu qui vous ressemble et qui vous préoccupe!

Nous avons hâte de vous entendre!

### Légende



Oui,  
ça m'intéresse



Je ne sais pas,  
indécis



Non,  
ça ne m'intéresse pas

Veuillez indiquer votre choix pour chacun des huit (8) énoncés svp.



1. Présentation détaillée de la mission et des services offerts à l'APHM



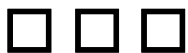
2. Mesures fiscales pour personnes handicapées  
& Régime enregistré d'épargne invalidité (REEI)



3. Mandats d'inaptitude, mandats de protection, curatelle et testament



4. Mesures d'intégration en emploi



5. Défense des droits : Mes droits, mes responsabilités et mes recours



6. Projet de loi n°173 : Loi visant principalement à instaurer un revenu de base pour des personnes qui présentent des contraintes sévères à l'emploi



7. Ma sexualité (DI-TSA)



8. Ma sexualité (DP)

9. Autres sujets d'ateliers/conférences qui m'intéressent :

---

---

---

# Votre association travaille pour vous !

## VISIBILITÉ / SENSIBILISATION / BONS COUPS

Événement de financement :

### Biscuit Sourire Tim Hortons

C'est du 17 au 23 septembre que la campagne avait lieu cette année. Toujours aussi impliquées auprès de l'Association, les deux succursales Tim Hortons de Rawdon ont amassé un montant record de :

**4 114.00\$**

Merci à tous d'y avoir participé en grand nombre !

Merci aux propriétaires Tim Hortons de Rawdon pour leur précieux soutien !



Visuel Tim Hortons distribué à tous les organismes choisis pour la campagne Biscuits Sourires 2018.

40 ans ?

Poussé par le vent !

Avec le vent dans les voiles, rien ne peut arrêter l'APHM !

L'association s'est refait une beauté en actualisant son dépliant et son logo.

L'objectif était de produire un contenu simple, facile à lire et plus dynamique.

Une version 2.0 quoi !

Vous serez à même de constater notre nouvelle image au fur et à mesure de nos prochaines communications et parutions.

Des commentaires ?

*En situation de handicap ?  
On s'en occupe à l'APH !*



Association des  
personnes  
handicapées  
Matawinie

Être soutenu

Informé

Accompagné...

*Pour agir, partager, grandir,  
apprendre et se divertir !*

Toute personne en situation  
de handicap, sa famille  
et ses proches

MRC Matawinie et  
Saint-Calixte - Sainte-Julienne

#### MISSION

Promotion des intérêts  
Défense des droits  
Représentation  
Sensibilisation ...

#### SERVICES

Accueil-information-référence  
Accompagnement individuel  
Ateliers/Activités  
Transport accompagnement  
médical et juridique

#### APHM

4046, rue Queen,  
Rawdon, QC, J0K 1S0  
450-834-5434 1 877-834-5434  
Télécopieur : 450-834-3013  
administration@aphm.org  
aphm.org

Visuel du nouveau dépliant de l'APHM resto-verso.

## Activités pour adultes lourdement handicapés



Isabelle Kieffer, Nathalie Laplante, Sophie Lebeau,  
Vanessa Puzé, Patricia Lazure



### **CENTRE DE JOUR**

Les participantEs vivent des activités ludiques adaptées touchant à différentes sphères, telles que la motricité, la socialisation, le développement cognitif, l'exploration sensorielle, etc.

### **ZOOTHÉRAPIE**

Brigitte Dénommée, directrice de Zoothérapie Anim'Âge, introduit des animaux soigneusement sélectionnés et entraînés auprès des participantEs : la présence des animaux procure chaleur et bien-être, ce qui favorise l'épanouissement personnel tout en respectant le rythme, les besoins et les limites de chacun.

### **MUSICOTHÉRAPIE**

Emily Reuangrith, musicothérapeute diplômée de Concordia, utilise différents aspects de la musique pour entrer en relation avec les participantEs, travaillant ainsi leur capacité de communication et de socialisation, leur développement cognitif ainsi que leur estime

Le JDÉ est un organisme à but non lucratif situé dans les locaux du CHSLD Heather. Nous accueillons des adultes lourdement handicapés âgés de 18 à 65 ans 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 participantEs dans un contexte d'intégration et de socialisation, et nous offrons du même coup un répit aux familles vivant avec ces adultes.**

**Pour des informations supplémentaires :**

**450-834-3070 \*1027**

**[info@jardinettoiles.ca](mailto:info@jardinettoiles.ca)**

**[www.jardinettoiles.ca](http://www.jardinettoiles.ca)**



**Jardin D'Étoiles**

### **SALLE SENSORIELLE**

Cette salle, basée sur l'approche Snoezelen, permet aux participantEs d'explorer les sens à leur rythme et selon leurs préférences.

Cette salle est accessible et bénéfique à de nombreuses clientèles : autisme, déficience intellectuelle, démence, Alzheimer, TDA et plusieurs autres.

Une formation est nécessaire pour utiliser la salle : elle est offerte à toute personne qui considère pouvoir aider quelqu'un de son entourage par le biais de la salle.



# La vie au JDÉ

## Le fait saillant de l'été

Nous avons tenu le 20 juin notre **1<sup>ère</sup> AGA** (assemblée générale annuelle) : étant la première de l'organisme, il s'agissait d'un événement symbolique pour le JDÉ. Nous avons eu une soirée emplie de fierté pour le travail accompli durant l'année et de solidarité pour l'année à venir, et tous les commentaires reçus ont été positifs.

La seule ombre au tableau : nous réservons 3 postes sur 5 au conseil d'administration pour des membres actifs (tout parent ou représentant légal de personnes adultes lourdement handicapées et/ou responsables de ressources d'hébergement qui accueillent des personnes adultes lourdement handicapées), et **un poste de membre actif reste à combler**, faute de membres actifs ayant le temps ou le souhait de s'impliquer.

Cela vous intéresse?

Communiquer avec nous, il nous fera plaisir de répondre à toutes vos questions!

## Activités réalisées

Bien que la zoothérapie et la musicothérapie soient en pause durant l'été, le Centre de jour poursuit ses activités : comme nous désirons profiter de l'été et de l'air frais – et de l'air chaud! – à son plein potentiel, **nous avons maximisé les moments passés dans la cour**. Moments de détente dans la

balançoire adaptée, promenades pour sentir le doux parfum des fleurs et du vent sur le visage, rallye autour de la cour « À la découverte des continents » et plus encore... Voici un échantillon des sourires qui éclairent le visage des participantEs en profitant des fleurs et du grand air!



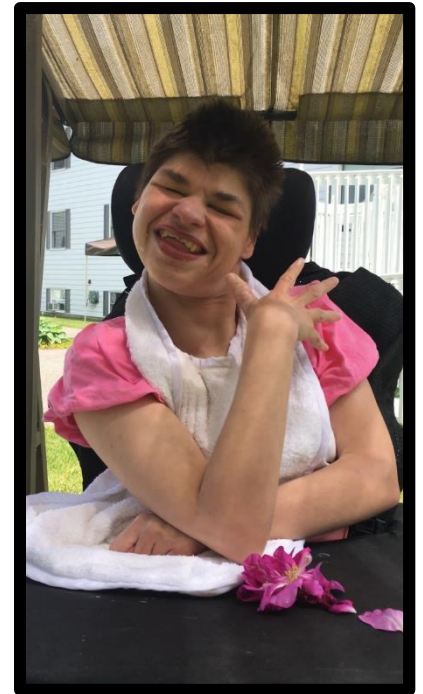
Nous avons également profité des vacances d'été pour que **les enfants des intervenantes et les participantEs puissent se rencontrer**. Cela a donné lieu à des rencontres touchantes de part et d'autre : une expérience à continuer!

## Dates à retenir

**Zoothérapie** : du 28 août au 18 décembre

**Musicothérapie** : du 30 août au 20 décembre

**Salle sensorielle** : disponible sur réservation



# ANNIVERSAIRES

Décembre

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				1	2	3
4 Ysabel F.	5	6	7 Sylvain B.	8 Monique V.	9	10
11	12	13	14	15 Carl T.	16	17
18	19 Audrey J. Claude M. Rita B.	20 Eva M. Pierre D.	21	22	23	24 Joanie L.-D. Benoit M.
25 Noel Denis D.	26	27 Adrien B. Lucien S.	28 Alexandre G.	29	30 Line B.	31

Janvier

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3 Jean P.	4 Pierre D.	5	6	7
8 Dominique P Christiane D.	9	10	11 Sylvain G.	12	13 Claudine R.	14 Roger H.
15 Gaetan R.	16	17	18	19	20	21 Valérie L.
22	23	24 Nathalie L.	25	26	27	28 Frédéric G.
29	30	31				

Février

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
			1	2 Alain H.	3	4 Mélanie P.
5	6	7	8	9	10	11 Ginette B.
12 Jules L.	13	14	15 Ginette B. Fernand T.	16	17	18
19	20	21 Nicole M.	22 Thérèse V.	23	24 Jean G.	25 Mathieu C.
26 Marcel L. Steeve L.	27	28				



## Les petites annonces

# ★ AVIS ★ DE RECHERCHE

Nous sommes à la recherche  
de bénévoles pour nos activités  
Pirouettes, Trotteurs et bowling à Léo.

Et

Pour le transport médical et juridique.

## RÉCOMPENSE

1 000 000 000 DE SOURIRE

ET

DE RECONNAISSANCE

### Avis de recherche

L'APHM recherche des bénévoles pour certaines de ses activités et pour nous appuyer pour la levée de fond 2019. Offrez de votre temps pour enrichir votre vie et celle des autres !

Pour information: 450-834-5434

Demandez Sylvie ou Éric



# Section Jeux

## Trouvez 6 différences



## Mots cachés

Mot de 6 lettres : Jeune chat

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	D	R	O	B	E	R	E	S	E	R	E	B	R	F	A	L	I	P
2	E	T	S	I	R	T	R	R	I	T	R	E	R	R	O	N	D	S
3	D	V	O	Y	O	U	E	O	T	E	B	E	D	U	E	G	N	E
4	E	N	V	I	E	C	V	E	T	R	E	S	L	A	L	T	C	P
5	G	D	L	N	S	I	L	U	U	C	U	C	I	U	X	U	U	A
6	A	E	N	I	V	E	O	O	H	A	G	L	G	N	B	O	R	L
7	T	O	V	O	D	V	B	T	V	L	I	E	T	R	C	A	N	E
8	H	E	L	N	S	E	R	I	C	M	A	M	N	R	A	E	F	E
9	D	A	O	A	D	O	A	E	M	E	G	E	E	N	E	D	R	T
10	A	R	P	U	S	G	U	E	M	A	R	N	M	H	E	R	I	E
11	E	H	C	S	E	R	L	Q	I	O	S	T	E	C	A	N	A	N
12	E	S	A	R	C	O	O	N	U	I	U	E	N	C	U	L	N	P
13	B	O	S	E	E	U	E	D	M	E	L	S	G	T	O	L	V	I
14	U	S	E	N	N	P	A	D	A	M	R	A	I	S	E	A	T	A
15	V	E	P	I	O	A	A	B	U	G	N	E	D	M	U	N	T	E
16	E	V	R	P	R	G	N	O	N	M	E	R	L	U	A	I	O	I
17	U	R	E	A	D	E	F	I	T	I	M	O	V	N	A	G	A	R
18	R	E	H	S	R	E	M	A	N	I	E	M	E	N	T	C	E	L

A

admis

aiguë

armada

axone

B

brûlure

bugne

buveur

C

calme

caudal

clémentine

coati

crase

culte

D

débourber

dégât

devis

dignement

dorsal

drone

duègne

E

envié

esche

étoile

F

fabuler

G

gaine

gradin

groupage

H

halva

herpès

honneurs

I

image

L

lajus

lapes

luter

M

méloé

merlu

mnong

N

nenni

P

parer

pilaf

R

rebord

recto

remaniement

remous

rondelette

ronds

S

sapine

sevré

sincère

sondé

souquer

supra

T

ténor

triste

V

viager

viscère

vivoir

vomitif

voûte

voyou

## D'un mot à l'autre

En changeant une seule lettre, inscrivez un nouveau mot en dessous du premier, et ainsi de suite jusqu'au dernier mot.

Pour vous aider, certaines lettres des mots à trouver sont déjà en place



<b>M</b>	<b>O</b>	<b>M</b>	<b>I</b>	<b>E</b>
<b>O</b>				<b>E</b>
<b>M</b>				<b>R</b>
<b>S</b>				<b>I</b>
<b>R</b>				<b>T</b>
<b>L</b>				<b>E</b>
<b>L</b>	<b>I</b>	<b>T</b>	<b>R</b>	<b>E</b>

## Sudoku

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

Le but du jeu est de remplir les cases vides de la grille en respectant toujours les 3 règles principales:

1. Chaque case doit contenir un chiffre de 1 à 9
2. Tous les chiffres de 1 à 9 doivent se retrouver dans chaque colonne, chaque rangée et chaque région
3. Aucun chiffre ne doit se répéter dans une même colonne, ligne ou région

Coloriage détente



Solutions Jeux

Réponse mots cachés: chaton

Trouvez l'erreur



D'un mot à l'autre

M	O	M	I	E
O	M	I	S	E
M	I	S	E	R
S	E	R	V	I
R	I	V	E	T
L	I	V	R	E
L	I	T	R	E

Sudoku

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



# 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