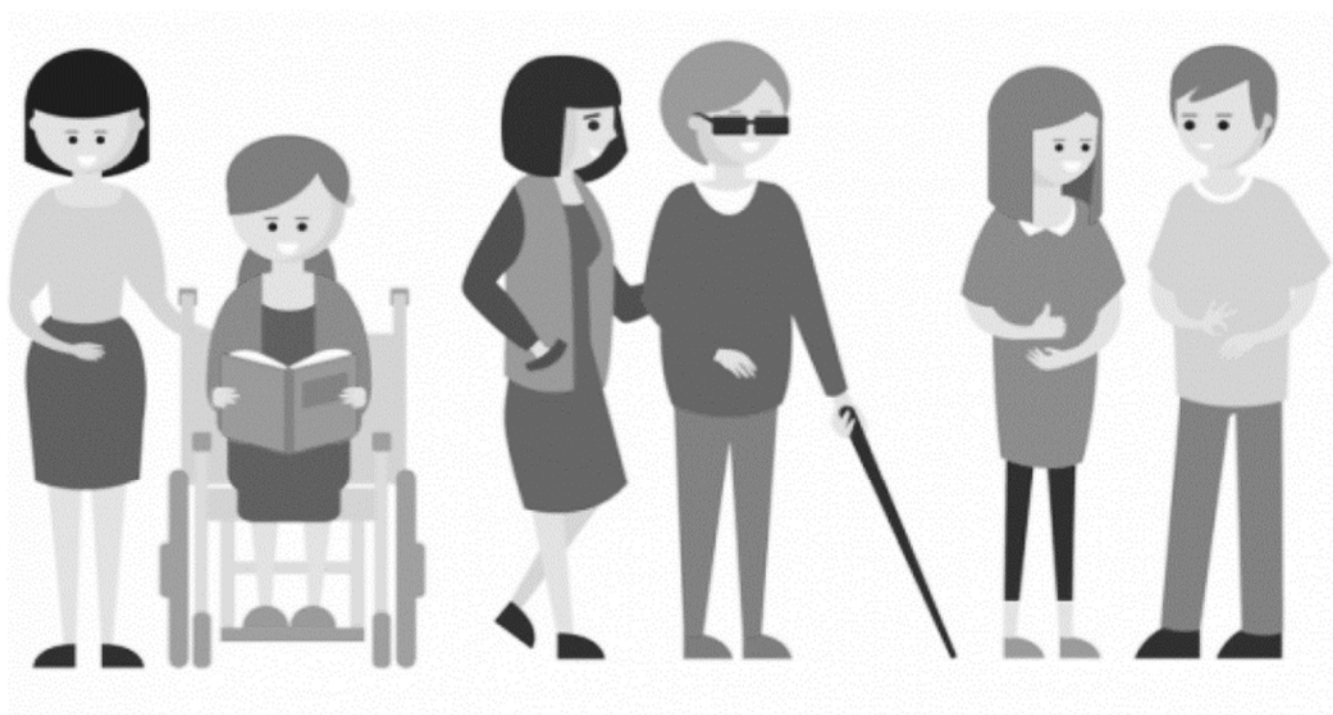




## Joyeuses fêtes et bonne année 2020

*Le droit  
d'être  
soi-même*



## **Association des personnes handicapées Matawinie**

### **Présidente**

Mme Ginette Boivin

### **Vice-Présidente**

Mme Isabelle Laforge

### **Trésorier**

M. Bernard Guertin

### **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

Mme Amélie Morin-Dessureault, commis de bureau

### **Rédaction**

Mme Monique Valence

Mme Mélanie Picard

Mme Marjorie Blanchette

Mme Ysabel Fréchette

Mme Ginette Boivin

Mme Sylvie Lafranchise

M. Gaetan Rondeau

Mme Sophie Lebeau, Centre de jour Jardin D'Étoiles

Mme Geneviève Lacroix, Cyber-Cible

### **Comité du journal**

Mme Martine Lavallée

Mme Mélanie Picard

Mme Micheline Vallières-Joly

Mme Marjorie Blanchette

Mme Amélie Morin-Dessureault

**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

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 ! 

# Contenu

## Bienvenue

Journal Le Fureteur

Générique	2
Nous joindre	3
Mot de la présidente	5
Mot de la coordonnatrice	6
Quelque chose de vraiment inspirant...	7
De vous parler à vous, de moi...	12
Levée de fonds	13
Invitation spéciale...	14
Les activités en images	15
Plein feux sur... Les Joyeux Lurons	16
500 fois merci d'aimer !	17
Mon ABITIBI	18
En faire une maladie	29
Les <i>Storytellings</i> de Monique	20
Des nouvelles de Cyber-Cible	21
Des nouvelles du Jardin d'Étoiles	22
Anniversaires	24
Section jeux	25



# Mot de la présidente

Madame Ginette Boivin

Bonjour à tous !

À notre Association, nous sommes vraiment choyés ! Autant au conseil d'administration que dans l'équipe de travail, il y a des personnes de cœur, dévouées et généreuses. Et que dire de nos bénévoles ! Ils sont tout simplement extraordinaires ! Je veux vous dire que je vous aime ! Dans le monde d'aujourd'hui, je trouve encore plus précieux de pouvoir côtoyer des personnes comme vous !

C'est vrai que de nos jours, tout va très vite, on est tous occupés, on court. Je trouve important de prendre le temps de m'arrêter, en silence, pour me connecter à mon cœur. C'est pour ça que les gens méditent et prient, c'est pour retrouver leur cœur, être en contact avec la paix, la sérénité, le calme.

Quand nous sommes constamment connectés sur Internet, aux téléphones intelligents, à communiquer par courriels et sms, on ne laisse pas à notre cœur la possibilité de nous dire « Je t'aime ». Quand nous comprendrons et que nous exprimerons notre pouvoir intérieur, nous prendrons davantage conscience de notre véritable identité et toutes les forces positives de la vie afflueront vers nous.

Je vous souhaite de profiter de ce magnifique automne et aussi du temps des Fêtes qui approche à grands pas. Il faut en profiter avec nos familles et nos proches car c'est un moment magique de l'année. Je vous souhaite la santé, beaucoup d'amour et des instants de bonheur inoubliables.

Ginette Boivin



Mme Ginette Boivin, présidente de l'APHM

# Mot de la coordonnatrice

Madame Ysabel Fréchette



Ysabel Fréchette, coordonnatrice de l'APHM

Bonjour à tous !

J'espère que vous avez profité à plein de notre magnifique automne ! Les couleurs des arbres étaient MAGNIFIQUES !

Je veux vous parler des comités de travail et de concertation entre les organismes du secteur « personnes handicapées » et le Centre Intégré de Santé et Services Sociaux de Lanaudière (CISSSL). Cela a pris beaucoup de temps et il a fallu que notre Table de concertation régionale des associations de personnes handicapées de Lanaudière (TCRAPHL) travaille fort pour que ces comités se mettent en place. Mais, c'est maintenant chose faite. **Nous avons enfin repris le dialogue avec le réseau de la santé.** J'espère vraiment que nous arriverons à améliorer les services offerts aux personnes handicapées de la région.

Il y a un comité qui travaille sur les services de soutien à domicile (SAD), un autre comité travaille sur les activités socioprofessionnelles comme les stages, les activités de jour, l'intégration en emploi et il y a un grand comité qui supervise le tout.

Il reste un autre comité à mettre en place : celui qui travaillera sur les relations entre les différents programmes et services qui touchent les personnes handicapées. Comme vous le savez peut-être, les services du CISSSL sont organisés par programme. Il y a le programme DI-DP-TSA, le SAPA (soutien à l'autonomie des personnes âgées), la santé mentale, la petite enfance, les services généraux... Ces programmes fonctionnent souvent en vase clos : ils ne se parlent pas entre eux. On va donc essayer d'améliorer la communication entre les différents programmes... Je vous en reparlerai quand les travaux commenceront.

Finalement, les travaux du comité national sur l'implantation du Revenu de base avancent bien. Nous devrions terminer d'ici le 31 décembre prochain. Le comité fera des recommandations au Ministre du travail, de l'emploi et de la solidarité sociale. Je vous rappelle que le Revenu de base sera officiellement implanté le 1er janvier 2023.

Je vous souhaite de passer un beau temps des Fêtes et surtout, prenez bien soin de vous !

Ysabel Fréchette

## Quelque chose de vraiment inspirant ...

Chers membres

Pour cette édition du Fureteur, j'aimerais simplement vous parler de quelque chose de vraiment inspirant ...

Saviez-vous que ...

En 2016 l'APHM a réuni des citoyens provenant de la MRC Matawinie, il s'agissait de membres et de bénévoles de l'APHM ainsi que de personnes ayant à cœur l'amélioration de la qualité de vie des personnes handicapées en général. L'APHM était là pour accompagner ces gens dans leurs objectifs et projets. Ils ont décidé, entre autres, d'évaluer le niveau

d'accessibilité de plusieurs commerces dans la municipalité de Rawdon dans le but de répertorier les commerces accessibles et d'aider ceux qui ne le sont pas à le devenir, rien de moins !

Après de nombreuses recherches et discussions sur le sujet, ils se sont dotés d'outils pour réaliser leur projet et ont travaillé d'arrache-pied. Le groupe a vécu des hauts et des bas puisqu'il s'agissait d'une tâche colossale que de traiter ce type de dossier. Ils ont tout de même réussi à dépasser leurs limites et un sentiment fort de fierté et d'accomplissement en est ressorti. Les membres du groupe ont ainsi développé une force de caractère, ils ont travaillé sur leurs valeurs profondes de partage et de respect et ont pu délimiter leurs objectifs et mandats. Au fil du temps, le groupe s'est soudé et a établi des bases solides. De plus, ils ont développé une expertise unique en matière d'accessibilité universelle !

Au moment où l'on se parle, nous en sommes est rendu à l'étape de remettre les rapports d'évaluation aux commerces visités et nous sommes très heureux de la contribution de la municipalité à l'égard de ce projet : nous avons obtenu une aide financière de 500\$ ! C'est une belle reconnaissance de la part de la municipalité !

Nul besoin de vous dire que le groupe est plus que fier du chemin parcouru et des démarches entreprises. Ils ont su garder le cap et faire preuve de courage et de persévérance.

Tout au long du parcours, plusieurs personnes ont pu mettre la main à la pâte, chacun à sa façon, à sa mesure et c'est grâce à l'ensemble de ces acteurs que ce projet a pu voir le jour.

Ce groupe a un nom. On le nomme le **groupe des Sages**.

Pourquoi les Sages ? Probablement parce qu'ils ont su surpasser leurs besoins personnels pour « penser collectif ». Qu'est-ce que ça veut dire ? C'est qu'au sein de ce groupe, on ne pense pas de façon individuelle, avec nos petits besoins personnels et "égoïstes", mais bien dans l'intérêt collectif, pour le bien de tous et de façon à ce que tous y trouvent son compte. De plus, ils prennent des décisions par consensus et tout ça dans le respect, l'humour, la bonne humeur et « à la positive » ! C'est de cette façon qu'ils ont décidé travailler et c'est de cette façon qu'ils mènent l'ensemble de leurs projets :

« SIMPLE, FACILE, EFFICACE, VALORISANT, MOTIVANT, RÉALISTE ET LE FUN ! »



Marjorie Blanchette, intervenante communautaire

De plus, ils sont impliqués dans leur communauté, dans leur municipalité/village et contribuent, à leur façon, à leur mesure, avec leurs couleurs, de façon positive et dynamique à une société meilleure et plus inclusive !

Personnellement, j'aimerais en mon nom, et au nom de l'APHM leur adresser mes plus sincères félicitations pour leur travail et labeur (entièrement bénévole, en passant) mais surtout pour leur courage, leur détermination, leur persévérance et leur générosité envers les personnes handicapées.

Prendre part à leurs rencontres en les animant/accompagnant me rend plus que fier de mon milieu de travail et des gens qui s'y impliquent. Ils m'encouragent, jour après jour, à faire et aussi à être la différence que l'on veut voir dans ce monde.

Félicitations et un immense merci aux anciens Sages, aux Sages actuels ainsi qu'aux Sages de cœurs :

Gatean Rondeau  
Aline Lafond  
Monique Valence  
Laurence Simard  
Bernard Guertin  
Ginette Boivin  
Pierre Laurin  
Martine Lavallée  
Jean Getty  
Marie-Marthe Ross  
Hélène Marcil  
Françoise Isabelle  
Lucie Gendron  
Andrée Vaudeville  
Lucien Sansoucis  
Ysabel Fréchette



Votre accompagnatrice actuelle  
Marjorie xx

Image d'un phare pour bateaux présent sur le carton promotionnel du Groupe des Sages

Le Groupe des Sages aimerait accueillir d'autres personnes désirant s'impliquer dans l'amélioration de la qualité de vie des personnes handicapées, de façon collective et positive.

Leurs projets en cours sont :

- L'accessibilité universelle des commerces
- Projets de « StoryTelling »
- Projet stationnements pour personnes handicapées
- Projet recrutement
- Mandats divers de consultation du conseil d'administration de l'APHM

Pour plus d'informations :

Marjorie Blanchette  
450-834-5434  
marjorieb@aphm.org

Un repère  
pour l'universalité



*Ensemble pour plus  
d'humanité*

# Les Sages

## Composition du groupe

Citoyens qui aspirent à améliorer les conditions de vie des personnes handicapées

## Rôle du groupe

Projets collectifs  
Comité consultatif du Conseil d'administration de l'APHM

## Valeurs du groupe

Entraide  
Respect  
Consensus

## Objectifs du groupe

Sensibilisation de la population à la réalité des personnes handicapées

Favoriser l'autonomie des personnes et leur intégration dans la communauté

Favoriser la participation et la motivation des membres de l'APHM dans leur organisme

# Entrevue express avec les Sages

## Qui êtes-vous ?

- A** "Je suis une bénévole, une administratrice et une citoyenne et je considère que je suis une personne ayant déjà été en situation de handicap. Je connais l'APHM depuis 17 ans : J'ai fait du bénévolat au Comité local de Rawdon, j'ai été invitée à faire partie du C.A de l'APHM et je participe au groupe des Sages depuis le début."
- G** "Je suis un SUPER membre-bénévole-administrateur-citoyen impliqué et je considère que je suis une personne ayant des limitations fonctionnelles permanentes. J'ai entendu parlé de l'APHM par mon oncle et je suis impliqué dans les Sages, au sein du Comité Régional d'accessibilité et bénévole lors de levées de fonds de l'APHM."
- M** "Je suis une SUPER membre-bénévole-administratrice-citoyenne impliquée qui ne considère pas présenter de handicap, de limitations ou ayant déjà été en situation de handicap. Je connais l'APHM depuis 7 ans et c'est un ami qui m'en a parlé. Je suis impliquée au sein des quilles depuis 4 ans, des Sages depuis 1 an, du Comité local les mardis depuis 4 ans, au C.A depuis 2 ans et indirectement au conseil municipal de Rawdon et au sein du comité MADA."

## Pourquoi ?

- A** "Pour aider les gens, les personnes handicapées."
- G** "J'aime ça et j'aide les handicapés à pouvoir avoir des activités."
- M** "J'aime aider et améliorer la vie des citoyens dont les conditions de vie sont difficiles et tout cela dans le respect. Je reçoit tellement d'amour en retour."

## Qu'est-ce que c'est le groupe des Sages ?

- A** "Un groupe qui défend les droits des citoyens et des personnes handicapées. Un groupe qui travaille à l'accessibilité des personnes handicapées dans les commerces, les édifices publics..."
- G** "Groupe de personnes pour que les handicapés et les personnes âgées aient la possibilité de se déplacer"
- M** "Groupe d'entraide, de soutien cherchant des moyens concrets pour faciliter les conditions de vie des personnes handicapées et âgées."



Image représentant différents micros comme ceux utilisés lors d'entrevue



# Suite ...

## Qu'est-ce que cela vous apporte ?

- A** "Ça me permet d'aider, pour avoir des discussions animées et enfin, arriver à un consensus."
- G** "De l'aide, du respect envers les personnes qui en ont besoin. On apprend."
- M** "Je me rend compte des failles, des difficultés que les personnes handicapées vivent. Avant d'être membre, je ne me rendais pas compte de façon aussi flagrante quels étaient les besoins de ces personnes."

## Qu'est-ce que vous faites dans ce groupe ?

- A** "On discute, on s'implique dans des projets."
- G** "On discute, on s'implique, on sensibilise la population."
- M** "On cherche des moyens, des repères pour sensibiliser la population à la dure réalité des personnes handicapées et âgées."

## Pourquoi on devrait joindre le groupe des Sages ?

- A** "Pour échanger des idées avec un groupe de gens intéressants, apporter un peu de sa couleur et de sa personnalité."
- G** "Parce que le groupe, c'est des citoyens qui essaient d'améliorer la condition de vie des personnes handicapées."
- M** "Parce que ce groupe est dynamique, motivé, accomplit plein de choses pour aider la vie des handicapés et il se sentira utile et apprécié."

## Qu'est-ce qui vous rend fière ?

- G** "D'appartenir à un groupe dont le rêve est de rendre tous les commerces accessibles"
- A** "D'avoir été assidue à 99.9% à toutes les réunions."

## Qu'est-ce qui vous apporte du plaisir ?

- A** "Participer à un conseil qui agit par consensus. Du choc des opinions naît une ou des solutions, il faut analyser, peser et enfin arriver à un consensus. C'est éreintant mais valorisant."
- G** "On apprend."
- M** "Plaisir de pouvoir donner mon opinion."

## Un mot à dire en terminant :

- A** "Merci à tout les «pros» de l'accessibilité : M. Bernard Guertin, Mme Marie-Marthe Ross, Mme Ginette Boivin, M. Lucien Sansoucis, M. Gaetan Rondeau."



Image représentant des paparazzis près d'un tapis rouge

## Un mot de Mélanie Picard, intervenante communautaire.

Chers membres,

Pour cette édition du Fureteur, j'ai envie de vous parler un peu plus personnellement que pour les autres éditions. Je fais le choix de proposer des articles utiles ou qui contiennent des informations pratiques normalement, mais cette fois-ci, mon cœur a envie de vous parler à vous, de moi.

Ça fait maintenant 2 ans que j'ai été embauchée à l'APHM. Je venais de terminer ma technique en éducation spécialisée quand Ysabel m'a offert de postuler pour cet emploi d'intervenante communautaire à l'APHM. Malgré ma formation, je ne me sentais pas vraiment outillée pour travailler avec des personnes handicapées, surtout parce que j'avais dirigé mes stages avec une autre clientèle. Je croyais que je pouvais être utile avec les adolescents délinquants alors j'avais choisi tous mes stages avec des jeunes en difficultés. J'ai quand même pris ce job, parce que j'avais besoin de travailler, en me disant que si je n'y arrive pas, je pourrai toujours changer. Un peu plus tard, on m'a offert un poste de remplacement, celui dont je rêvais 2 mois plus tôt, comme éducatrice au secondaire, mais j'avais déjà commencé à aimer l'APHM. Je suis restée.



Mélanie Picard, intervenante communautaire

2 ans plus tard, je me rends compte que ma vision a vraiment changé. C'est tout un monde que j'ai eu la chance de découvrir ici à l'APHM.

D'abord, j'ai découvert le communautaire. J'ai réalisé qu'il y a des dizaines d'organismes qui font des miracles avec tellement peu de moyens. J'ai découvert que ces organismes, entre eux, sont capable de s'unir pour faire des miracles encore plus grands! La concertation, la collaboration, le partage et le partenariat sont des mots qui ont pris sens avec le temps, à force de travailler pour vous, avec d'autres partenaires.

Ensuite, je vous ai découverts, vous, les membres, ou du moins certains d'entre vous que j'ai eu la chance de rencontrer plus personnellement. J'ai eu la chance d'entendre plusieurs de vos témoignages. J'ai eu le plaisir d'entendre des bouts de vos histoires. J'ai appris à apprivoiser vos différences, vos réactions, vos idées, votre rythme. J'ai appris à parler plus lentement avec vous et aussi que vous aimez rire et que vous avez besoin de vous sentir aimés autant que moi. J'ai compris que vous avez eu, ou que vous avez encore, mal. Mal au corps, mal à l'âme ou mal dans votre cœur. Je vous ai vus fâchés, tristes, inquiets, aimants, heureux, fiers et amoureux. J'ai pris conscience que votre parcours, il a souvent été beaucoup plus difficile que le mien, mais en même temps, que nous sommes des humains, vous et moi, et que chaque personne réagit différemment face aux épreuves de la vie. Je vous ai vus avoir honte d'être handicapés en même temps que j'étais fière de vous pour ce que vous en faites. J'ai découvert ce que veut dire avoir un cœur pur! (Ce que je n'ai pas) Et j'ai pu voir des exemples de gens qui possèdent cette pureté.

Finalement, j'ai été convertie, au communautaire et à l'idée de me joindre à ceux qui croient que l'inclusion est pour tout le monde et qu'on doit, en tant que personnes sans handicap, penser à ceux qui ont besoin d'adaptation. Je m'engage à défendre les droits des personnes vulnérables, et ce, au-delà de mon emploi à l'APHM. Je m'engage aussi à sensibiliser mes enfants à l'importance de l'acceptation et de l'inclusion.

Mélanie Picard



# Événement annuel de financement L'APH on l'M en musique



Bonjour

J'espère que vous avez passé un bel été et que vous êtes en forme. Nous, à l'APHM on est prêt pour une nouvelle saison d'activités et de plaisir.

Au début septembre, nous avons souligné le beau travail de nos bénévoles qui donnent de leurs temps avec générosité et amour. Nous leur avons préparé une belle *soirée camping* dans la gaieté et la simplicité. Le tout a débuté par un accueil spécial et des jeux étaient disponibles pour s'amuser un peu. Pour le souper : blé d'Inde et hot dog.

Après le souper, comme au camping, nous avons fait un feu de joie et notre ami Danny Lampron nous a fait quelques chansons à la guitare, le tout accompagné de saucisses grillées sur le feu.

Une belle soirée que les bénévoles ont appréciée, à répéter l'an prochain.

Éric et moi sommes toujours disponibles pour vous.

Vous pouvez nous joindre du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30 au 450-834-5434.

MERCI!

P.S Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles, si vous avez des amis, voisins, familles qui ont envie de donner de l'amour, donnez leurs notre numéro !

## Levée de fonds APHM

Comme vous le savez, chaque année depuis 5 ans, nous avons organisé une levée de fonds sous forme de souper spectacle. Pour 2020 nous avons décidé de prendre une pause, car l'organisation d'un tel événement prend beaucoup de temps et d'énergie.

Nous travaillons pour trouver une autre formule de levée fond qui serait moins exigeante pour notre équipe. Si vous avez des suggestions, nous sommes ouverts à les entendre.

Par contre, nous ramassons toujours les canettes et bouteilles consignées, vous n'avez qu'à les apporter à l'APHM. Nous avons aussi à vendre, toujours à l'APHM, des signets à 1\$/ch. et de petits blocs-notes à 2\$/ch. et bientôt d'autres projets de ventes.

Sylvie  
Animation et accueil

# INVITATION OFFICIELLE DE L'ÉQUIPE DE L'APHM AU PARTY DE NOËL 2019 !



**Bienvenue à tous les membres de l'APHM !**

L'ensemble des membres de l'équipe de travail de votre association a bien hâte de partager un bon repas de Noël traditionnel en votre compagnie !

Musique, surprises et ambiance festive seront au rendez-vous !

Brevages en vente sur place, prévoyez des sous.

**VOUS DEVEZ VOUS INSCRIRE**

**PAR TÉLÉPHONE, EN PERSONNE OU PAR LA POSTE**

**AVANT LE VENDREDI 29 NOVEMBRE 2019, 16H00**

**(AUCUN PAIEMENT ET AJOUT DE PERSONNES NE SERONT  
ACCEPTÉS SUR PLACE)**

**ON VOUS ATTEND EN GRAND NOMBRE !**

JEUDI 5 DÉCEMBRE  
2019  
17H00 À 21H30

CLUB DE GOLF  
MONTCALM  
1800, CH. NADEAU,  
SAINT-LIGUORI,  
QC J0K 2X0

MEMBRES/  
BENEVOLES  
10.00\$

NON-MEMBRES  
25.00\$

BESOIN D'UN  
ACCOMPAGNATEUR ?  
GRATUIT

**BIENVENUE À TOUS !**



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!



Quelques photos au sein  
d'activités à l'APHM ...



## Le comité local de St-Donat : Les Joyeux Lurons

L'APHM engage un animateur, à raison de 3 jours par semaines, pour recevoir un groupe de personnes vivant avec une déficience intellectuelle. Jean-Marc travaille des objectifs de maintien d'acquis avec eux en passant par le loisir, les activités ludiques, les sorties et la vie quotidienne.

Au fil du temps, ils ont créé des liens avec la boulangerie, qui leur offre des pâtisseries et du thé pour permettre aux membres des sorties quotidiennes, avec le centre de ski et des bénévoles accompagnants pour les activités d'hiver, l'épicerie du village, les restaurants, crèmerie, etc. Ces liens permettent aux membres de St-Donat de vivre des expériences positives avec la communauté.

Les Joyeux Lurons préparent des repas pour les élèves de l'école primaire une fois par semaine et vont en faire le service auprès des enfants. Chaque semaine, ces enfants apprennent à connaître les Joyeux Lurons et apprécient de pouvoir manger un repas chaud à prix minime.

J'ai eu la chance d'aller faire une excursion dans le magnifique paysage de St-Donat cet été, je vous partage un peu de mes souvenirs !!

Mélanie Picard



Photo d'un membre des Joyeux Lurons qui contemple le paysage de St-Donat



Présents sur la photo : Jean-Marc Perron, animateur-intervenant des Joyeux Lurons, Mélanie Picard, intervenante communautaire ainsi que deux membres des Joyeux Lurons, Pierre Lavoie et Thierry Cardinal.



# Votre association travaille pour vous !

## VISIBILITÉ / SENSIBILISATION / BONS COUPS

### Le plan de communication de l'APHM : des résultats concrets!!

Au cours du mois de septembre 2019, la page Facebook de l'APHM a atteint 500 mentions « j'aime » !

Le plan a été élaboré en 2017 et sera effectif jusqu'en 2021. Le comité communication a été mis sur pied pour le rendre vivant et atteindre les objectifs qui y sont fixés. Parmi ces objectifs, il y avait celui de garder la page facebook de l'APHM active.

Envoyez-nous vos suggestions de ce que vous aimeriez retrouver sur la page Facebook de l'Association des personnes handicapées Matawinie! Nous tenterons de publier ce qui vous intéresse!



Photo représentant 500 mentions J'aime, Merci !

### Le 4 septembre 2019: Une soirée pour les bénévoles de l'APHM

Nous avons eu beaucoup de plaisir à souligner l'implication de nos nombreux bénévoles dans nos activités lors de la soirée reconnaissance des bénévoles.

Sous le thème Veillée au camping, nous avons accueilli en toute simplicité ces personnes si importantes pour une épluchette de blé d'Inde et avons terminé la soirée en chanson autour d'un magnifique feu de camp!



Sur la photo : bénévoles réunis autour du feu de camp à l'APHM le 4 septembre dernier .

### Pour une deuxième année, les camps de jours adaptés de la Matawinie étaient remplis!

Depuis maintenant 2 étés, un partenariat avec l'Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de Lanaudière (ARLPHL), les Répits de Gaby et la municipalité de St-Félix de Valois permet à des enfants de fréquenter un point de service de camp de jour adapté à St-Félix ou à Rawdon. Cette année, nous sommes fiers d'accueillir la municipalité de Rawdon dans le comité de travail des camps adaptés. Le partenariat avec les municipalités permet une réelle évaluation des besoins des enfants du territoire et la construction d'un projet durable qui, nous en sommes persuadés, viendra répondre à un besoin pour les familles d'enfants à besoins particuliers de la Matawinie.



# Mon ABITIBI

De Monique Valence, bénévole

*1 an déjà (1er août) que tu m'as quittée.*

*Lorsque ma vie a perdu son sens, l'espoir m'est revenu.*

*Cette expérience non agréable il va sans dire, m'enrichit.*

*Le temps, personne n'en a de nos jours, mais avec toi, on prenait du temps pour lire dans nos yeux.*

*La vie s'impose à nouveau, me fait bon accueil, frustration derrière, frustration devant.*

*J'apprends à discerner l'essentiel.*

*Quand je l'ai connu, ça a soulevé en moi de l'amour bien sûr, mais il était à lui seul MON ABITIBI (Abitibien lui aussi), notre port d'attache, mes souvenirs, stylo de mes mots ou de ma mémoire.*

*Ensemble nous revenions en arrière, tantôt pour oublier, tantôt pour nous souvenir.*

*Merci à ma famille et amis.*

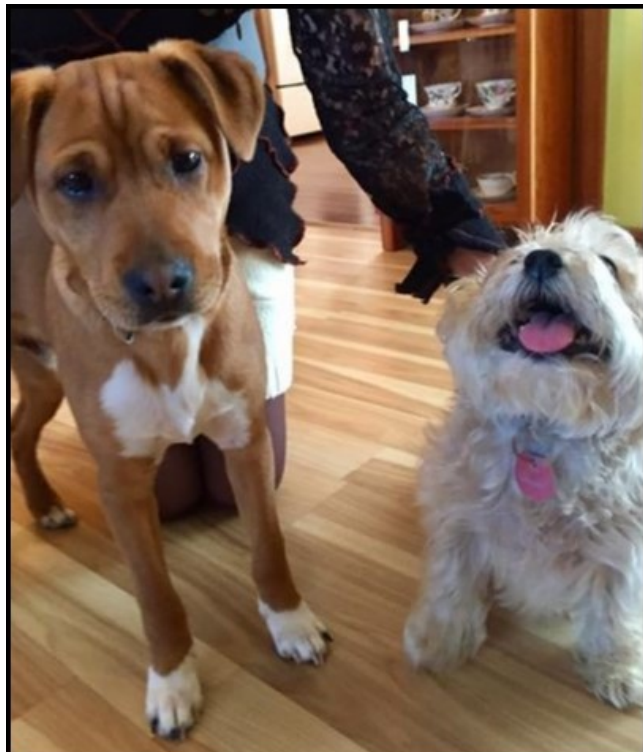
*Merci à la belle équipe de l'APHM.*

*Vous êtes les piliers qui me maintiennent debout heureuse et sereine*

*Monique Valence*



Montage photo représentant Monique Valence et son défunt mari



Chanelle, compagnon canin de Monique en compagnie d'un autre ami canin à gauche

# En faire une maladie

De Gaetan Rondeau

Éditorial – La santé mentale est de plus en plus un thème de discussion central dans notre société. Les comportements de tout un chacun sont lieux de la psychologie ou de la psychiatrie. On diagnostique notre patron, on explique, accuse, on pardonne en parlant de la schizophrénie de tel, ou encore de la dépression de l'autre. Des campagnes de sensibilisation à grand renforts de témoignages faits par des personnalités connues disant que la maladie mentale est comme une autre maladie. Une hausse effective des problèmes de santé mentale, à une épidémie de troubles de santé, de souffrances psychique, des souffrances auxquelles on peine à répondre.

On demande à l'humain d'être de plus en plus performant, autonome face aux bouleversements, aux souffrances et aux états de détresse mentale et biologique. La maladie mentale vient d'un déséquilibre chimique du cerveau. Face à ce constat, on conclut que c'est le médicament qui pourra ultimement aider une personne à accéder à une vie normale. Or, il reste à démontrer leur efficacité, face à un taux de succès bien relatifs, en plus d'occasionner des effets secondaires indésirables pour bons nombres de personnes, et que les souffrances exprimées sont loin des symptômes à enrayer.

C'est le système au complet à qui les maladies sont attribuables, à cause du stress, du harcèlement en milieu de travail. Je travaille mon estime personnelle, j'ai appris à mettre des limites, à être moins perfectionniste. J'ai essayé la conciliation à être payer encore moins pour accomplir encore plus, et je suis tombé en maladie, de nouveau.

Cette conception des problèmes de santé, qui prennent naissance bien souvent dans le vécu de la personne qui a subi des traumatismes, fait que les gens se retrouvent dans une situation intenable. Compose-t-elle avec des conditions de vie difficiles? Pauvreté, stress, discriminations diverses, violences? En effet, les problèmes de santé, lorsque nous les vivons de l'intérieur, représentent une situation qui, elle, est loin d'être évidente. Ainsi, l'approche de la personne, afin de mieux comprendre sa souffrance, est d'agir sur celle-ci. Ce qui peut aider à baisser la pression, réduire le besoin de performance et éviter d'utiliser la violence, comme dans les abus ou dans les situations pénibles qu'on considère comme des stressors importants pour le corps et l'esprit, ce qui se retrouve souvent en tête de liste de ce qui provoque les souffrances psychiques.

Allant de l'anxiété à l'expérience d'entendre des voix, évidemment il se peut que les conditions de vie aient des échos sur le corps. Notamment, le cerveau n'est atteint par ces stressors que s'il en est nécessairement la cause ou le lieu privilégié de l'intervention. Ces constats mènent à produire un regard qui s'intéresse d'abord au vécu de la personne et à ses conditions de vie.

Ce regard, de par les ressources en la santé de la personne souffrante dans ses défis, cherche à identifier avec elle des façons d'atteindre une vie pleine et émanée. Ces ressources et ces pratiques novatrices accueillent autrement la personne afin qu'elle se reconnecte au sens qu'elle veut donner à sa vie. Les médecins diagnostiquent la maladie alors que c'est le système au complet qui est atteint de la maladie de la performance. À petit prix, même au détriment des droits et de la dignité humaine, les gens arriveraient malheureusement complètement épuisés et malades.

*Gaetan Rondeau*

## **Les *Storytellings* de Monique**

### **Témérité, courage et résilience**

8 mars 2019 : Entrevue avec Madame Madeleine Lavoie, résidente du Bel-Âge à St-Alphonse-Rodriguez.

Née à St-Juste-Du-Lac dans le Témiscouata, 85 ans, Mado est une petite bonne femme allumée, souriante et déterminée. Madeleine Lavoie est mère de 3 filles et un garçon.

Suite à deux unions de ses parents sont nées 21 enfants. Pour cause de santé fragile et dépressive, sa mère biologique ne pouvait s'occuper des enfants. Ces derniers ont été placés un peu partout dans la famille. Quant à Mado, elle est née différente puisque son avant-bras du côté droit est manquant. De plus, elle a une paralysie partielle du côté gauche du visage.

Pensionnaire dès l'âge de 6 ans jusqu'à ses 18 ans, cette période de la vie fut difficile. Ordre formel de ne pas l'aider, il faut que Mado se débrouille !!! Donc elle s'est dite je suis arrivée comme ça , je vais m'arranger !

À sa sortie du couvent, elle demeure chez les Oblates au Cap-De-La-Madeleine pendant 1 année comme postulante. Déménagée par la suite, elle est à la recherche d'emplois à Montréal. Ayant son cours commercial, elle essaie de se placer dans son domaine, mais en vain. Il faut mentionner aussi qu'à cette époque elle n'avait pas sa prothèse à l'avant-bras. Mado demeure chez des amis, puis elle se fait engager comme dame de compagnie chez une Italienne pendant 1 année et chez un avocat pendant 4 1/2 années.

En 1960, elle rencontre à Montréal son futur mari, spécialiste en fer forgé. En 1974 elle déménage au Lac-Des-Français à Ste-Marcelline-de-Kildare. À cette époque, le mari gagnait la croûte, avait son cercle d'amis, mais l'aide au ménage et entretien n'était pas à l'ordre du jour et ce, malgré le handicap de son épouse. Mado a sa prothèse depuis l'année 2003 environ. 41 ½ ans marié, son époux décède en 2002.

Aujourd'hui, la santé de Madeleine est bonne malgré 7 ou 8 opérations dont l'installation d'un stimulateur cardiaque. De juin à octobre dernier le stimulateur s'est déconnecté à son insu, ressentant une grande fatigue elle a consulté son cardiologue qui a remis le tout en fonction. Parmi les opérations subies, intervention pour la paralysie du côté gauche du visage.

Ses passions : bricolage, fabrication de cartes de souhaits de toutes sortes (aucune identique), mots cachés, marches et décorations de Noël. À l'époque des fêtes, son salon est digne d'une vitrine de magasin, splendide ! Mado est également fière de faire son ménage et son entretien elle-même sans l'aide de qui que ce soit.

Son souhait, être autonome jusqu'à la fin de ses jours. Elle remercie Dieu pour ses enfants tous dévoués et aimants, ils sont sa planche de salut.

Ses amis, dont je fais partie, sont précieux pour elle. Je suis privilégiée d'être dans ta vie, merci pour ce beau témoignage de témérité, de courage et de résilience.

Je t'aime, Monique Valence



## Mot de la coordonnatrice

C'est avec une grande fierté que j'ai accepté le poste de coordination chez Cyber-Cible après quelques années passées comme agente d'intégration. Mon engagement et mon esprit d'équipe m'ont permis d'avoir la possibilité de relever ce nouveau défi au sein de l'organisme. Étant entourée d'une équipe dynamique et professionnelle, notre priorité est de toujours répondre aux différents besoins de notre clientèle. Cette année, les employés et les membres du conseil d'administration prendront le temps de réfléchir aux orientations que nous souhaitons poursuivre chez Cyber-Cible. Soyez assurés que nous continuerons à développer des projets novateurs tout en maintenant les services et les différentes activités actuelles. Cyber-Cible demeure un organisme communautaire avec un volet d'économie sociale via son « Centre de copies ». De plus, plusieurs activités telles que : les « Activités de Travail Valorisantes », le « Plateau de travail chez Plastiques GPR » et les « Parcours d'intégration en bureautique » sont également offertes.

Dans le cadre des « Activités de Travail Valorisantes », les agents d'intégration Sylvie Tremblay et Michel Lapierre assurent le suivi socioprofessionnel des participants sur tout le territoire de Lanaudière. Quant au « Plateau de travail chez Plastiques GPR » à St-Félix-de-Valois, ce sont Christine Marois et Roxane Brunet qui supervisent les participants au quotidien.

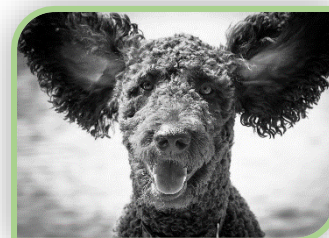


Le « Centre de copies » est sous la responsabilité de Isabelle Laforge ainsi que la gestion administrative de l'organisme. Contrairement aux deux années antérieures, aucun « Parcours d'intégration en bureautique » n'est prévu pour 2019-2020. Par contre, Sara Morin, une ancienne candidate d'un parcours d'intégration en bureautique, assure depuis septembre dernier le service à la clientèle au Centre de copies. Nous sommes fiers de pouvoir lui offrir un poste qui est directement lié avec la formation qu'elle a suivie chez Cyber-Cible l'année dernière. De plus, un assistant un peu particulier est présent au Centre de copies, il s'agit de Paco! Un être extraordinaire que vous devez absolument rencontrer.

Au plaisir de vous accueillir....

Geneviève Lacroix

« L'inclusion, ensemble on y travail! »



## Activités pour adultes lourdement handicapés



**Vanessa Pauzé, Sophie Lebeau, Isabelle Kieffer,  
Nathalie Laplante, 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 personnelle.

### **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.

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**

# La vie au Jardin D'Étoiles

## Rock'n'Bowl Stars

Nous tiendrons le 16 novembre prochain notre levée de fonds au profit du Jardin D'Étoiles, et à la demande générale le Rock'n'Bowl Stars est de retour !

Les billets pour assister à la **soirée de quilles** nous sont demandés avant même d'être imprimés cette année !! Venez vous amuser avec nous et courez la chance de repartir avec l'un ou plusieurs de nos nombreux prix de présence. Du divertissement garanti au rendez-vous !!!

Nous vous recommandons de réserver votre propre **allée de 6 personnes** afin de maximiser votre plaisir, mais vous pouvez également choisir d'être jumelés à d'autres joueurs.

**Date :** 16 novembre 2019+

**Heure :** 18h30

**Lieu :** Salon de Quilles Rawdon,  
3870 rue Queen

**Tarifs :** 20\$ adultes

15\$ enfants (14 ans et - )

\* Souliers non inclus

**Achat des billets :** 450-834-3070 \*1027



## La planète pour tous, tous pour la planète !

Le Jardin D'Étoiles est un lieu dans lequel la conscience écologique est importante, où il va de soi que nous devons tous et toutes faire notre part pour la planète. Sans Terre en santé, la santé humaine et tout ce qui fait la beauté de la vie s'en trouve directement affecté. Nous sommes rendus à un stade où il devient absurde de ne pas voir les impacts de l'activité humaine sur la nature – bien que cela semble toujours de

moindre importance pour certains individus, compagnies ou gouvernement. C'est pourquoi **il y a actuellement des mouvements à travers le monde qui exigent des changements rapides et importants pour que les jeunes et moins jeunes habitent dans un environnement où il fait bon vivre.** Greta Thunberg, une jeune autiste puis-je me permettre de préciser, est en ce moment la figure de proue de ce phénomène mondial.

Le vendredi 27 septembre 2019 s'est tenu dans cette vague d'appui une grande manifestation à Montréal, Greta étant d'ailleurs parmi les quelques 300 000 manifestants. Ne pouvant être du nombre, nous avons publié cette photo en guise d'appui. Et signe que l'environnement est important pour vous aussi : ce fut **l'une des photos les plus populaires de l'année !** Nous vous remercions de porter une attention toute particulière aux gens qui vous entourent et à la planète !





# Anniversaires



## Septembre

Nathalie L.  
Pierre C.  
Josianne B.  
Pierre L.  
Donald D.

## Octobre

Carmen C.W.  
Aline L.  
Diane B.  
André G.  
Gislaine D.L.  
Sandy D.

## Novembre

Vicky D.  
Serge S.  
Maxime D.  
Lucille S.  
Kate L.  
Suzanne T.  
Beverly W.  
Cynthia P.  
Lucien B.  
Benoit G.  
Lucie R.



## Décembre

Eva M.  
Karl T.  
Sylvain B.  
Claude M.  
Monique V.  
Denis D.  
Lucien S.  
Pierre D.  
Adrien B.  
Nicole G.  
Marcel B.  
Joannie L.  
Audrey J.  
Ysabel F.

## Janvier

Christiane D.  
Frédéric G.  
Fernando B.  
François F.  
Ghislaine R.  
Nathalie L.  
Valérie L.  
Michel F.  
Pierre D.  
Sylvain G.  
Claudine R.  
Gaétan R.  
Jean P.

## Février

Fernand T.  
Mathieu C.  
Jules L.  
Marcel L.  
Nicole M.  
Steeve L.  
Ginette B.  
Thérèse V.



# Section Jeux

## Trouvez 6 différences



## Mots cachés

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

<b>A</b>	<b>F</b>	<b>O</b>
actée	fébrilité	obliger
ails	<b>G</b>	<b>P</b>
ajouté	gauchi	pater
aléas	<b>H</b>	pauvre
apparenter	habiliter	paysan
aviner	hidjab	poireau
<b>B</b>	<b>I</b>	<b>R</b>
belliqueuse	impéritie	rablé
billet	imprégner	retombée
<b>C</b>	intelligent	revenu
capet	<b>J</b>	rouerie
caret	jovial	ruelle
cérat	<b>L</b>	<b>S</b>
choir	laïche	saler
cobra	laminer	stol
couvi	lanice	sucer
<b>D</b>	laver	<b>T</b>
déclare	Légué	terrasser
dédain	liber	<b>U</b>
défaut	liman	usine
duplicata	<b>M</b>	<b>V</b>
durillon	maternel	volte
<b>E</b>	médoc	
ébonite	merci	
émues	minutes	
enfariné	musée	

### 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>F</b>	<b>U</b>	<b>S</b>	<b>É</b>	<b>E</b>
<b>F</b>				<b>E</b>
<b>T</b>				<b>E</b>
<b>N</b>				<b>E</b>
<b>D</b>				<b>E</b>
<b>T</b>				<b>E</b>
<b>D</b>	<b>E</b>	<b>N</b>	<b>S</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: reçu

Trouvez l'erreur



D'un mot à l'autre

F	U	S	É	E
F	U	T	É	E
T	E	N	U	E
N	E	T	T	E
D	E	T	T	E
T	E	N	D	E
D	E	N	S	E

Sudoku

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

# 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