

# LE FURETEUR

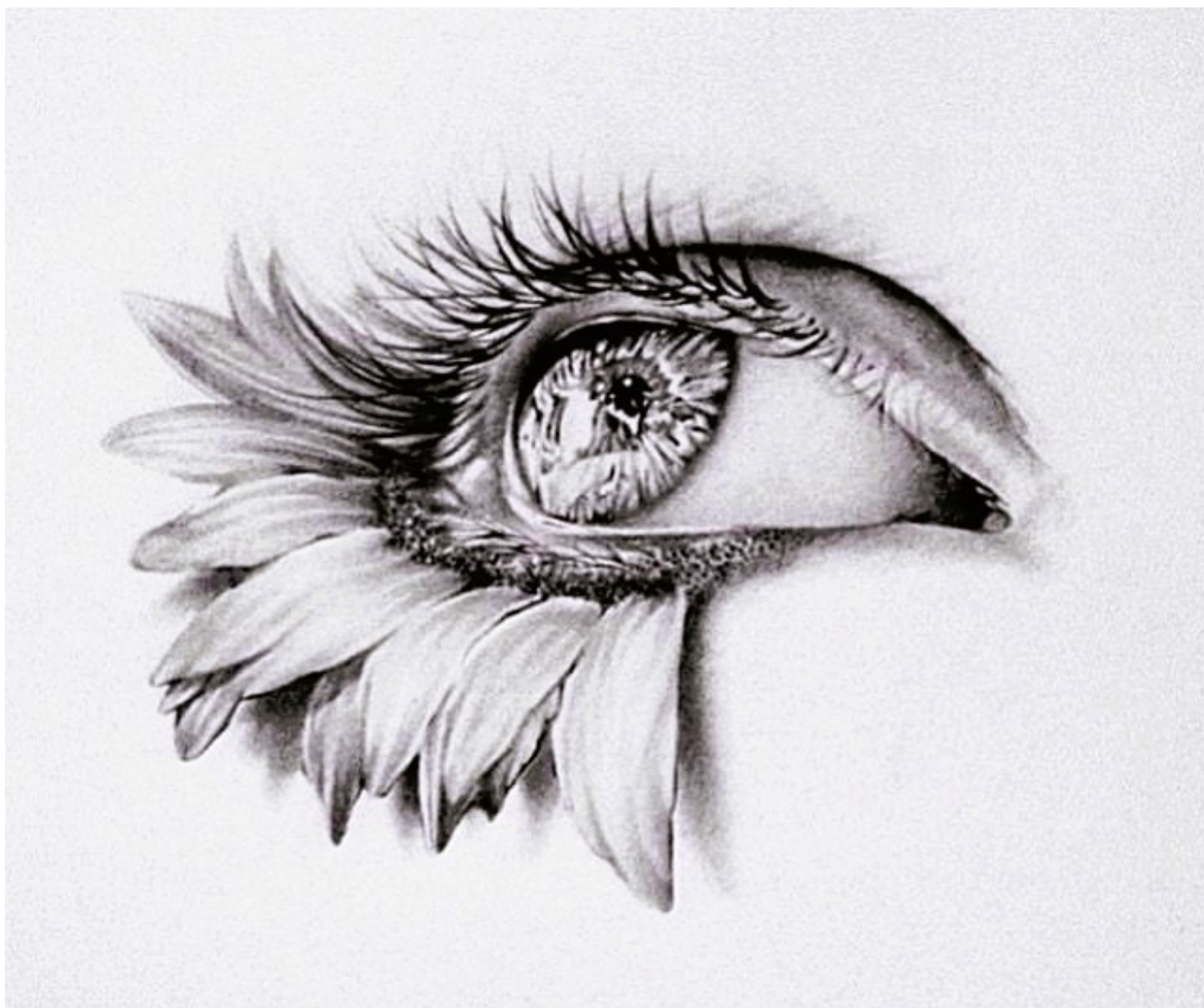


APHM

*Votre source d'information*

Mai 2025

**«SI VOUS CROYEZ EN VOUS, SANS LE REGARD DES AUTRES  
VOUS AVEZ DÉJÀ GAGNÉ»**



## Association des Personnes Handicapées Matawinie

### Conseil d'administration

#### Présidente

Mme. Martine Lavallée

#### Vice-Présidente

Mme. Lucie Rhéaume

#### Trésorier

M. Bernard Guertin

#### Secrétaire

Mme. Marie-Neige Martel

#### Administrateurs

Mme. Aline Lafond

M. Jean Getty

M. Éric Labrecque

M. Pierre Laurin

Mme. Monique Valence

M. Gaétan Rondeau

Mme. Nicole Gadbois



### Coordonnatrice par intérim

Mme. Isabelle Grenier

### Membres de l'équipe

Mme. Natacha, responsable du point de service de Saint-Michel-des-Saints

M. Éric Labrecque, conciergerie et animation

M. Jean-Marc Perron, animateur-intervenant (Saint-Donat)

Mme. Rachel Georgie, intervenante communautaire

Mme. Julie Grenier, intervenante communautaire

Mme. Geneviève Grignon, intervenante communautaire (Saint-Michel-des-Saints)

Mme Véronique Thibault, réceptionniste remplacement

### Rédaction

M. Éric Labrecque

M. Jean-Marc Perron

Mme. Isabelle Grenier

Mme. Natacha

Mme. Rachel Georgie

Mme. Martine Lavallée

Mme. Marie-Ève Perras

Mme. Julie Grenier

Mme. Geneviève Grignon

Mme. Véronique Thibault

### Comité du journal

Mme. Isabelle Grenier

Mme. Rachel Georgie

Mme. Julie Grenier

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

**Et vous? Voulez-vous votre nom ici? Appelez-nous! 450 834-5434**

# Bienvenue

Journal Le Fureteur



## Contenu

Générique .....	2
Table des matières .....	3
Un petit mot de la présidente .....	4
Un petit mot d'Isabelle. ....	5
Convocation assemblée générale .....	6
Ordre du jour assemblée générale .....	7
Changements règlements généraux .....	8
Un petit mot de Éric .....	9
Un petit mot de Jean-Marc .....	10
Un petit mot de Rachel .....	12
Un petit mot de Julie .....	13
Un petit mot de Natacha .....	14
Un petit mot de Geneviève .....	15
Un petit mot de Marie-Ève .....	16
Un petit mot de Véronique .....	17
Les bons coups de L`APHM .....	18
Défense de droits .....	23
Des nouvelles de nos partenaires .....	27
N'oubliez pas de bouger cet été .....	29
Anniversaire .....	31
L`APHM en images .....	32
Section Jeux .....	34
Nous Joindre .....	40

# Un petit mot de la présidente

Bonjour cher(e)s membres et partenaires,

Il me fait plaisir de vous retrouver à chaque parution de notre journal Le Fureteur, un bel outil de communication pour vous permettre d'avoir les faits saillants tout au long de l'année.

Beaucoup d'informations sont aussi disponibles sur nos réseaux sociaux, n'hésitez jamais à aller-vous promener sur nos plateformes numériques et de commenter nos publications, c'est un grand plaisir de vous savoir actif et cela nous aide à garder notre association vivante. On se donne la main dans le but de nous faire connaître et n'hésitez pas à partager pour rejoindre le plus de monde possible dans notre territoire. Si vous êtes confronté à des besoins particuliers, nous sommes là pour vous et votre famille.

Votre association est là pour vous aider, vous soutenir et vous accompagner dans vos difficultés ou si vous avez seulement envie de vous impliquer et de rencontrer des gens formidables, nous avons toujours besoin de bénévoles, vous pouvez aussi venir participer à nos nombreuses activités, vous trouverez la programmation sur notre page Facebook, il suffit de nous téléphoner pour en savoir plus.

Depuis la dernière parution, il s'en est passé des choses, nous avons une équipe de travail dévouée et très compétente pour vous servir et tout le conseil d'administration est fier de bientôt pouvoir présenter son rapport annuel en assemblée générale. Une année bien remplie, pleine de défis, nous avons travaillé fort pour que l'APHM grandisse avec équilibre et harmonie. Il nous reste encore beaucoup de travail à faire et beaucoup de lutte à mener, mais nous avons l'énergie pour trouver des solutions et améliorer la situation qui préoccupe beaucoup de gens en ce moment, nous vivons dans un monde incertain, les enjeux sont plus criants que jamais, notre organisme comme votre APM, est là pour faire face et surmonter tous les obstacles.



J'aimerais vous présenter Bernard Guertin, nous l'appelons notre trésor, il occupe le poste de trésorier à l'APHM.

Il est membre de notre conseil d'administration, toujours très présent et disponible, c'est un vrai bonheur de faire du bénévolat avec des personnes qui ont le cœur sur la main comme Bernard. Merci beaucoup.

Je vais à chaque parution vous présenter un membre de notre conseil d'administration, à l'APHM.

Nous sommes 11 administrateurs avec nos membres cooptés, c'est une grande équipe qui est toujours au rendez-vous, beau temps, mauvais temps.

Tous des gens incroyables qui ont le même intérêt de faire avancer la mission de l'APHM. Bravo à tous!

Je vais conclure en saluant tous nos partenaires qui nous aident de près ou de loin à mettre sur pieds des actions et nous aider à permettre une bonne défense des personnes en situation d'handicap.

Chers partenaires d'affaires en milieu communautaire, votre présence est indispensable.

« Seul on est peu de chose, mais ensemble, nous sommes plus fort ».



Martine Lavallée, bénévole et présidente du CA

*Martine Lavallée*  
Présidente du conseil d'administration



## Un petit mot d'Isabelle

Alors que l'année tire à sa fin, c'est avec beaucoup de fierté que nous regardons le chemin parcouru ensemble.

Nos activités, vos participations et votre engagement ont fait de cette année un succès, malgré quelques défis rencontrés en cours de route.

Nous vous rappelons que notre assemblée générale annuelle (AGA) approche à grands pas. Il est essentiel que chacun y participe : votre présence est importante pour faire entendre votre voix, élire votre conseil d'administration et contribuer à orienter l'avenir de notre organisme.

Ensemble, nous construisons notre communauté, et votre implication est précieuse !

Côté nouvelles, nous sommes très heureux de vous présenter la toute nouvelle programmation qui débutera en juillet avec nos pique-niques estivaux.

**N'oubliez pas de vous inscrire à vos activités à compter du 23 juin 2025 et remplir le nouveau formulaire des membres pour l'année 2025-2026 !**

Par ailleurs, une annonce importante : après plusieurs années de plaisir partagé, nous devons vous informer que l'activité de bowling à Léo ne pourra pas se poursuivre. Le propriétaire a choisi de ne pas reconduire la location pour la prochaine saison.

Nous comprenons que cette nouvelle puisse être décevante pour plusieurs.

Mais tournons-nous vers l'avenir avec enthousiasme !

Nous avons le plaisir de vous annoncer que l'activité Karaoké et danse qui sera de retour dès l'automne !

De belles soirées conviviales et festives en perspective, pour continuer à créer des souvenirs ensemble.

Merci de faire partie de cette belle aventure collective. À très bientôt à l'assemblée générale... et sur la piste de danse !

En terminant, ne me cherchez pas trop cet été, lorsque je ne serai pas dans les locaux de l'APHM, c'est que je serai sur un cours d'eau à profiter des bienfaits de la nature.

Profitez-en bien vous aussi !



Isabelle Grenier coordonnatrice intérim APHM

*Isabelle*



Association des personnes  
handicapées Matawinie

Rawdon, **le 29 avril 2025**

Convocation

Assemblée générale Annuelle 2025

Le conseil d'administration de l'**Association des Personnes Handicapées Matawinie**,  
**est heureux de vous inviter à sa 46e Assemblée générale Annuelle. Vous**  
**trouverez ci-joint la proposition d'ordre du jour pour l'AGA.**

Profitez de ce moment pour venir rencontrer  
l'équipe et le conseil d'administration de l'APHM !

**Date : Le 17 juin 2025**

**Heure : 16 h à 18 h 30**

**Lieu : Centre Metcalfe à Rawdon**

**3597, rue Metcalfe , Rawdon**

Un petit buffet sera servi sur place

Nous vous prions de confirmer votre présence  
par courriel ou par téléphone avant le **12 juin 2025**

450 834 - 5434 | 1-877 834 - 5434 | [administration@aphm.org](mailto:administration@aphm.org)

En espérant vous voir en grand nombre lors de cet évènement essentiel pour notre  
Association, venez en apprendre plus sur nos réalisations de 2024-2025.



Association des personnes  
handicapées Matawinie

**Projet d'ordre de jour de la 46<sup>e</sup> Assemblée Générale Annuelle de  
L'Association des personnes handicapées Matawinie**

Mardi, le 17 juin 2025, 16 h 00

Gymnase du centre Metcalfe, 3597, rue Metcalfe, à Rawdon, J0K 1S0

1. Ouverture de la rencontre
2. Mot de la présidente
3. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'Assemblée Générale Annuelle du 17 juin 2024
6. Présentation et adoption du rapport d'activité 2024-2025
7. Présentation du plan d'action 2025-2026
8. Présentation et adoption des états financiers 2024-2025
9. Nomination d'un vérificateur externe 2025-2026
10. Présentation des prévisions budgétaires 2025-2026
11. Élection du Conseil d'administration
  - 11.1 Nomination d'un(e) présent(e) et d'un(e) secrétaire d'élection
  - 11.2 Nomination de deux scrutatrices ou scrutateurs
  - 11.3 Présentation des membres sortants
  - 11.4 Période de mise en candidature et élections (s'il y a lieu)
  - 11.5 Présentation du nouveau Conseil d'administration pour l'année 2025-2026
12. Perspectives d'avenir et souhaits de l'assemblée pour 2025-2026
13. Hommage aux bénévoles
14. Levée de l'Assemblée

## Changements proposés aux règlements généraux pour l'AGA du 17 juin 2025

Articles Actuels :	Changements à l'article :
<p><b>4. 3 <u>AVIS DE CONVOCATION</u></b></p> <p>Toute assemblée des membres et convoquée par avis écrit du secrétaire ou du président de la Corporation expédié aux membres au moins une semaine avant l'assemblée. Cet avis doit indiquer la date, l'heure et l'endroit de cette assemblée et dans le cas d'une assemblée générale spéciale, le ou les objets.</p>	<p><b>4. 3 <u>AVIS DE CONVOCATION</u></b></p> <p>Toute assemblée des membres et convoquée <b>par avis écrit/ ou par téléphone du secrétaire ou du président de la Corporation</b> expédié aux membres au moins une semaine avant l'assemblée. Cet avis doit indiquer la date, l'heure et l'endroit de cette assemblée et dans le cas d'une assemblée générale spéciale, le ou les objets.</p>
<p><b>5.4 <u>AVIS DE CONVOCATION</u></b></p> <p>Les réunions sont convoquées par le secrétaire ou le président de la Corporation au moyen d'un avis écrit. Un document d'expédition postale suffira comme preuve d'avis de convocation des administrateurs.</p> <p>De plus, si tous les administrateurs sont présents et y consentent, la réunion suivante peut être tenus sans avis de convocation ou par convocation téléphonique.</p>	<p><b>5.4 <u>AVIS DE CONVOCATION</u></b></p> <p>Les réunions sont convoquées par le secrétaire ou le président de la Corporation au moyen d'un avis écrit. <b>Un document d'expédition postale/ ou par courriel suffira</b> comme preuve d'avis de convocation des administrateurs.</p> <p>De plus, si tous les administrateurs sont présents et y consentent, la réunion suivante peut être tenus sans avis de convocation ou <b>par convocation téléphonique/ou courriel.</b></p>
<p>Revoir la pagination du document : erreur page 11 et 12.</p>	<p>Toute la pagination du document des règlements généraux doit être corrigée.</p>



# Un petit mot de Jean-Marc



Jean-Marc Perron, responsable  
du point de service de St-Donat

Bonjour à vous tous et à vous toutes !

Voici quelques nouvelles des Joyeux Lurons, la gang de Saint-Donat.

## Compte-rendu de quelques activités:

### Activité ski alpin

Tous les mercredis de l'hiver, nous avons l'activité de ski alpin au Mont-Garceau à Saint-Donat (équipement et billet de remontée gratuits, gracieuseté du Mont-Garceau).

La saison s'est terminée le 26 mars dernier. Nous remercions chaleureusement nos bénévoles du ski **(photo 1)**. De gauche à droite: Thierry et Jocelyn, Joyeux Lurons skieurs, France Larrivée et Jacques Angers, bénévoles-accompagnateurs.

Pendant cette saison, il faut souligner le défi relevé par notre ami Joyeux Lurons, Alexandre **(photo 2)**. Pour la première fois, il a osé s'essayer au ski alpin malgré le fait qu'il ait le vertige. Il a relevé le défi de vaincre sa peur dans les chaises. Bravo Alex!

### Belle sortie à Laval

Pour Noël, notre ami Pierre Lavoie a reçu en cadeau des billets pour aller voir jouer les Rockets de Laval (club école du Canadien) **(photo 3)**. Cette sortie a été mémorable pour tous : Steve et Jocelyn n'avaient jamais vécu l'ambiance électrisante d'une partie de hockey de ce niveau; Pierre était heureux d'avoir ses amis avec lui, et... le Rocket a gagné. Wow!

### Les becs sucrés

Cette année, nous avons faussé compagnie aux autres membres de l'APHM pour la cabane à sucre car la date annoncée ne nous convenait pas. Certains membres ne pouvaient pas venir. Nous avons donc choisi une autre date et une autre cabane à sucre (Alcide Parent à St-Ambroise de Kildare) **(photo 4)**. C'était très bon et tout le monde était content de leur sortie.

### Compétences au billard

Lors de sa venue régulière à Saint-Donat, pendant que les autres étaient en ski alpin (Pierre n'en fait plus), nous sommes allés à la Maison des Jeunes (notre pied à terre) et Pierre a une fois de plus démontré qu'il n'a pas perdu la main. Un champion au billard : concentration, bonne stratégie, précision. C'est beau et toujours surprenant de le voir à l'œuvre **(photo 5)**.

## Suite...

### Autres activités

Raquette hors des sentiers battus, cinéma, quilles, marche dans le Parc du Mont-Tremblant et collation à la boulangerie à la fin de nos journées ont aussi contribué à nous faire savourer le fait d'être bien ensemble.

### À venir

Reprise de l'activité cuisine. En pause depuis un bon bout de temps, car la Maison des jeunes est en rénovation intérieure. Donc pour le moment, pas d'armoires ni de hotte au-dessus du poêle. C'est pour bientôt semble-t-il. Nous allons donc recommencer à confectionner certains de nos repas plutôt que de les acheter.

Depuis deux ans, nous nous faisons un petit jardin derrière la Maison des jeunes. Mais cette année nous allons faire des démarches pour faire notre jardin dans le jardin communautaire autour de la Maison de la culture. Dans des grands bacs plutôt que par terre. À suivre.

Là-dessus, je vous souhaite un beau printemps avec le retour des oiseaux et l'arrivée des feuilles et fleurs. Je vous souhaite aussi un bel été, avec le plus de nature possible, à continuer de nourrir les bonnes relations d'amitié entre nous.

On se voit au pique-nique.

À bientôt.



*Jean-Marc*

# Un petit mot d'Éric

## Hot Wheels



Les petites voitures qui font rêver depuis plus de 50 ans !!!

Depuis leur lancement en 1968 par Mattel, les Hot Wheels sont devenus bien plus que de simples jouets. Ces petites voitures miniatures, connues pour leurs designs innovants et leurs pistes spectaculaires, ont marqué des générations d'enfants et de collectionneurs à travers le monde.

### Une révolution dans l'univers des miniatures

Lorsque Mattel a introduit les Hot Wheels, l'objectif était de créer une alternative plus dynamique aux voitures miniatures existantes, comme les

Matchbox. Grâce à des roues à faible friction et des designs inspirés des voitures de course et des hot rods américains, les Hot Wheels ont rapidement conquis le marché.

### Des designs inspirés et une technologie avancée

Les premières séries de Hot Wheels comprenaient des modèles inspirés de véhicules réels et de concepts futuristes. Aujourd'hui, la marque propose des reproductions détaillées de voitures célèbres (Ferrari, Ford Mustang, Lamborghini) et des créations originales, souvent exagérées, qui séduisent les amateurs de tuning et de courses fantaisistes.



### Un univers étendu : Pistes, jeux vidéo et cinéma

Les Hot Wheels ne se limitent pas aux voitures. Dès les années 70, Mattel a développé des circuits et des accessoires permettant de réaliser des cascades impressionnantes. Plus récemment, la marque s'est étendue aux jeux vidéo, avec des titres comme Hot Wheels Unleashed, et à des collaborations avec des franchises populaires (Batman, Star Wars, Fast & Furious).

### Un phénomène de collection

Si les Hot Wheels sont des jouets prisés par les enfants, elles sont aussi devenues des objets de collection. Certains modèles rares, comme la Volkswagen Beach Bomb rose de 1969, peuvent valoir plusieurs milliers de dollars sur le marché des collectionneurs.



### L'Impact culturel des Hot Wheels

Au fil des décennies, les Hot Wheels sont devenues une icône de la culture automobile et du jouet. Elles continuent d'influencer les jeunes générations et de faire rêver les amateurs de vitesse et de belles mécaniques.

Que ce soit pour jouer, collectionner ou simplement admirer leurs designs, les Hot Wheels restent un incontournable du monde du jouet automobile.



Eric Labrecque Animateur et concierge APHM

Eric

# Un petit mot de Rachel

## LA DÉFENSE DES DROITS

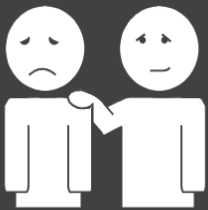
Déjà 3 ans ( mi-mai) que je travaille à l'APHM .

J'aime mon emploi, **J'AIME PRENDRE PAROLE ET DÉFENDRE LES DROITS pour les PERSONNES, DES FAMILLES, DES RESSOURCES ayant des défis quotidiens.** Je connais cette situation , celle de devoir toujours se battre pour avoir **DROIT À CE QUE NOUS AVONS DROIT.**

Je me suis battue pour mon fils (ayant un diagnostic de TSA et déficience intellectuelle légère), durant TOUT son parcours scolaire et même après,

pour un stage dans une épicerie. Maintenant je me bats pour moi, pour ma condition de santé, pour avoir droit aux services offerts, mais non fonctionnels. **On apprend, malgré soi, ce qu'est la résilience!**

C'est facile de baisser les bras car, la fatigue s'accumule, le stress occasionne des douleurs et des raideurs qui font en sorte que l'envie de se battre, n'y est plus.



C'est à ce moment que l'APHM arrive en force. Mon rôle est, d'accompagner et surtout informer la ou les personnes pour des formulaires, demandes de services au CISSSS, les Myriades, parfois à des hautes directions. Soutenir une personne en lui mentionnant qu'elle n'est plus seule, trouver la bonne ressource ou le bon organisme qui pourrait aider davantage. Faire des appels, participer à des tables de concertations avec d'autres organismes pour discuter des enjeux communs et tenter de trouver des solutions. Créer des contacts avec d'autres ressources et ce, toujours dans le but de vous aider. En bon québécois, "je défonce des portes!"

Il y a beaucoup d'informations qui circulent concernant les coupures budgétaires du Ministère de la Santé et des Services Sociaux. Ceci ne rend pas la tâche facile pour trouver d'autres options, mais **l'APHM sera toujours présente dans ces moments difficiles.**

*Rachel*



Rachel Georgie, Intervenante communautaire



## Un petit mot de Julie

### Si on prenait le temps de s'aimer...

Pensées à lire et à relire chaque fois que le  
moral vous joue des tours ...

De mon cœur au vôtre...

*Julie*



Julie Grenier Intervenante communautaire



# Un mot de Natacha de Saint-Michel-des-Saints



## Voyager, c'est ouvrir les yeux... et le cœur



On dit souvent que voyager, c'est changer d'air. Mais ce que beaucoup ignorent, c'est que voyager, c'est surtout changer de regard.

J'ai eu la chance de découvrir plusieurs pays : Du bruit joyeux des marchés en Tunisie à la tranquillité des forêts du Québec, en passant par l'agitation des villes européennes et la chaleur humaine du Moyen-Orient. Et chaque fois, quelque chose en moi évoluait. Non pas seulement ma manière de vivre, mais surtout ma manière de **voir les autres... et de me voir moi-même**.

Plus je voyage, plus je réalise que je n'en ai jamais assez. Chaque pays visité me donne envie d'en découvrir dix autres. Chaque rencontre me pousse à aller plus loin, à m'ouvrir davantage.

Mon rêve, depuis toujours, c'est **de faire le tour du monde**. Pas pour cocher des cases sur une carte, mais pour **toucher du doigt l'humanité dans toute sa diversité**. Aller à la rencontre de peuples que je ne connais pas encore. Écouter des langues que je ne comprends pas encore. Manger des plats dont je n'ai jamais entendu parler.

Parce que **le monde est trop vaste pour rester au même endroit**, et la vie trop courte pour ne pas le découvrir.

Voyager, c'est surtout apprendre à ne plus juger trop vite. Ce qui nous semble "étrange" ou "incompréhensible" prend soudain tout son sens lorsqu'on comprend son contexte. Et ce que l'on croyait acquis, évident, devient relatif. On réalise que **notre culture n'est qu'une parmi tant d'autres**, et qu'elle n'est ni meilleure, ni pire. Juste différente.

Car au fond, **les frontières tombent quand on échange un sourire**. Et ça, aucune carte ne peut le montrer.

On part avec une valise pleine... on revient avec une tête pleine. De sons, de couleurs, d'odeurs, d'histoires. Voyager, c'est accepter d'être transformé. C'est ouvrir une porte vers le monde... mais surtout, vers soi-même.

Et c'est peut-être ça, le plus beau cadeau du voyage : **nous apprendre à mieux vivre ensemble**.

Aujourd'hui, je me sens un peu chez moi partout. Parce que j'ai compris que les frontières les plus solides ne sont pas celles des pays... **mais celles qu'on construit dans nos têtes**.

Natacha de l'équipe de l'APHM Saint-Michel-des-Saints

# Un petit mot de Geneviève

## **Ça bouge à l'APHM, secteur haute Matawinie (Saint-Michel-des-Saints, St-Zénon)!**

En plus de nos activités régulières ( AJV, cuisine collective et café-rencontre), nous avons débuté, depuis décembre dernier une activité d'inclusion à la garderie de Saint-Michel-des-Saints.

Tous les lundis, nous allons donner un bon coup de main aux éducatrices en faisant quelques tâches, par exemple, la cuisine pour les repas des enfants, la vaisselle, la désinfection des jouets et matelas, petits ménages simples, etc.



Geneviève Grignon intervenante

### **Pourquoi l'inclusion des personnes en situation d'handicap est si importante?**

- Parce que l'inclusion permet à tout le monde de profiter d'un accès sans entrave et de participer pleinement sans exclusion et sans exception.
- Parce que l'inclusion cherche prioritairement à transformer la société.
- Parce qu'il est important de faire comprendre à la communauté et la société, l'importance de lever les obstacles à l'accessibilité pour tous afin d'avoir des services et des établissements inclusifs, accessibles et exempts d'obstacles. (Prise de conscience)
- Parce que l'inclusion permet également de réduire les préjugés inconscients.
- Permet surtout de développer leurs compétences, leurs talents et leurs potentiels.
- Parce que l'inclusion participe à faire évoluer les mentalités et les représentations sur les handicaps, en montrant que les personnes en situation de handicap sont des acteurs à part entière de la société.

**Finalement, l'inclusion des personnes handicapées est un enjeu majeur pour le respect  
des droits humains, le développement durable et la cohésion sociale.**

*Geneviève*

# Un petit mot de Marie-Ève

Bonjour à tous et à toutes,

Après quelques mois passés à vos côtés, il est temps pour moi de partir en congé de maternité. Ce départ sera malheureusement définitif puisque je ne reviendrai pas par la suite.

Une nouvelle aventure m'attend...

C'est une sensation étrange de vous écrire ces quelques lignes, car malgré le peu de temps que j'ai passé avec vous je me suis attachée à chacun et chacune d'entre vous. Ce n'est jamais simple de dire au revoir à un environnement dans lequel tu as évolué, ri, parfois pleuré, mais surtout beaucoup appris et partagé.

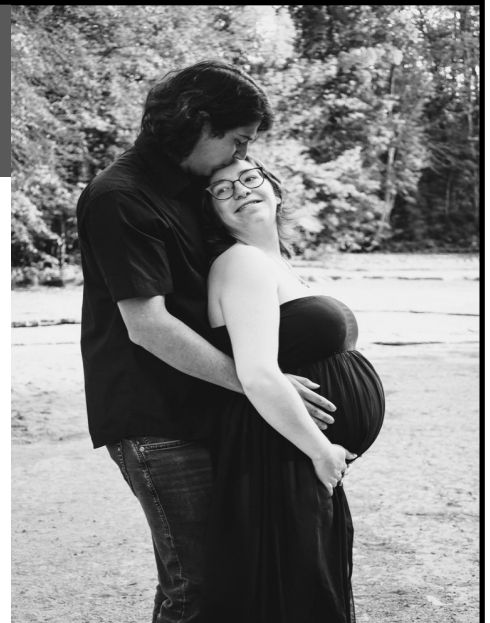
Je tiens à vous remercier sincèrement pour ces moments, pour votre bienveillance, votre soutien, et pour toutes ces petites choses du quotidien qui ont rendu mon passage ici si enrichissant humainement. J'ai eu la chance de croiser des personnes inspirantes, drôles, passionnées et ça, c'est précieux.

Je pars le cœur gros, dans cette nouvelle aventure mais pleine de gratitude. Inquiétez-vous pas, nos chemin se recroiseront certainement lors des activités de groupe.

Je vous souhaite à tous une bonne continuation, des projets enthousiasmants et surtout de rester fidèle à vous, car vous êtes tous des personnes formidables.

Prenez soins de vous et à la prochaine.

*Marie-ève*



Marie-Ève Perras secrétaire à l'APHM





## Petit mot de Véronique

Bonjour cher(e)s membres et partenaires,

Il me fait plaisir de me présenter, Véronique je suis la nouvelle secrétaire de APMH de Rawdon.

Je vais me présenter, je suis une maman monoparentale au foyer.

J'ai deux magnifiques filles, Audréane de 14 ans et Corynne de 21 ans et j'ai un petit fils de 19 mois, Vincent.

C'est nouveau pour moi d'être dans le monde communautaire.

J'ai 42 ans et pour moi c'est un nouveau départ et un nouveau défi.

Je suis très heureuse de faire partie de la magnifique équipe de l'APMH de Rawdon.

Je suis une personne souriante, dynamique, qui adore aider les gens autour de moi.

Je serais très heureuse de faire votre connaissance.

Au plaisir je vous aider

*Véronique*



Véronique Thibault réceptionniste



# LES BONS COUPS DE L'APHM

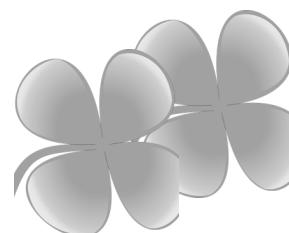
## En défense de droits



Malgré la pluie, le froid et l'humidité, certains membres du conseil d'administration, employés et membres de l'APHM étaient au rendez-vous pour la parade de la St-Patrick. En effet, cette dernière a eu lieu à Rawdon le 16 mars dernier. Ce fut une première et une belle réussite. Ensemble, nous allons se faire voir davantage.

Merci à toutes ces personnes bénévoles. Merci aussi à Duo Vélo de s'être prêté au jeu avec l'APHM et merci à la municipalité de Rawdon pour cette préparation. Au plaisir de se retrouver ensemble l'année prochaine!

Les photos parlent d'elles-mêmes!



# LES BONS COUPS DE L'APHM

## En défense de droits



**Rawdon**  
Forte de sa diversité

**Kéroul**  
Partenaire de découvertes  
accessibles

Tourisme  
Lanaudière

### Rawdon s'engage avec Kéroul à devenir une DESTINATION POUR TOUS

Communiqué de presse, 7 avril 2025—Kéroul, Tourisme Lanaudière et la municipalité de Rawdon sont fiers d'annoncer le lancement de la démarche *DESTINATION POUR TOUS*. Cette initiative qui s'inscrit dans le cadre du Plan Montagnes, soutenu financièrement par le ministère du Tourisme et le ministère des Affaires Municipales et de l'Habitation, vise à améliorer l'offre touristique en développant l'accessibilité des territoires pour les personnes en situation de handicap. Le projet est réalisé en collaboration avec des acteurs clés du milieu tels que L'Association Personnes Handicapées Matawinie (APHM) et la Chambre de commerce, afin de favoriser une approche concertée et durable.

S'engager dans la démarche *DESTINATION POUR TOUS* implique de suivre un processus structuré qui repose sur plusieurs étapes essentielles:

- ⇒ **La mobilisation des acteurs locaux** pour inscrire l'accessibilité au cœur du développement du territoire.
- ⇒ **Le diagnostic** de l'accessibilité des entreprises locales et des infrastructures.
- ⇒ **L'accompagnement des entreprises** dans l'adaptation et l'optimisation de leurs installations et leurs services.
- ⇒ **Un plan d'action concret** visant à améliorer en continu l'accueil et l'expérience des visiteurs et de la population locale.
- ⇒ **La structuration de l'offre touristique accessible**, intégrant des hébergements, des restaurants, des attraits et des services adaptés.

La reconnaissance *DESTINATION POUR TOUS* sera ensuite attribuée aux destinations qui suivront toutes ces étapes et répondront aux critères établis par Kéroul. Cette démarche atteste que l'engagement de la destination en faveur du tourisme inclusif, garantissant une expérience de qualité pour tous et toutes.

# LES BONS COUPS DE L'APHM

## En défense de droits

### Une autre collaboration entre la municipalité de Rawdon, Kéroul, L'APHM et d'autres acteurs.

Le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation a pour mission d'agir aux côtés du milieu municipal pour l'aménagement et le développement de milieux de vie de qualité, dans l'intérêt de TOUS les citoyens vivant dans une municipalité ayant plus de 10 000 habitants.

Le plan d'action du ministère est réalisé conformément à l'article 61.1 de la LOI assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale.

De ce fait, La municipalité de Rawdon, en collaboration avec Kéroul, L'APHM, Municipalité Amie Des Aînées (MADA) English Community Organization of Lanaudière (ÉCOL) autres organismes, seront membres du COMITÉ DE TRAVAIL afin d'établir un PLAN D'ACTION POUR PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP.

#### La structure du plan se fera comme suit;

Au moins une mesure de chacune des catégories suivantes:

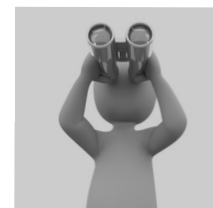
- ⇒ Promotion
- ⇒ Accessibilité aux services offerts
- ⇒ Accessibilité au travail en lien avec l'embauche, les conditions de travail et le maintien à l'emploi
- ⇒ Accessibilité aux immeubles, aux lieux, et aux installations
- ⇒ Accessibilité à l'information et aux documents
- ⇒ Adaptation aux situations particulières: situation d'urgence, de santé publique, de sécurité civile
- ⇒ Approvisionnement en biens et en services accessibles
- ⇒ Adaptation dans le cadre de toute autre activité susceptible d'avoir une incidence sur les personnes handicapées.



Le plan devrait être prêt pour la journée internationale des personnes en situation de handicap, le 3 décembre 2025 prochain.

Si vous avez des suggestions, des observations qui nous aiderait à établir un plan adéquat SELON VOS BESOINS, communiquez avec

l'APHM par courriel à [inter-com@aphm.org](mailto:inter-com@aphm.org), ou encore en nous téléphonant au 450-834-5434.





# LES BONS COUPS DE L'APHM

## En défense de droits



L'APHM Y ÉTAIT

Conférence de Presse

### Lancement d'un outil préparatoire à l'évaluation en soutien à domicile des personnes handicapées

**Lanaudière, 15 avril 2024** - La Table de concertation régionale des associations de personnes handicapées (TCRAPHL) et ses membres se sont penchés sur les enjeux et défis des personnes handicapées et leurs proches en matière de soutien à domicile et soutien à la famille. Ainsi, c'est fort de plusieurs années d'expérience, que le secteur des personnes handicapées lanaudois a convenu de l'importance d'outiller, en vue de leur prochaine évaluation en soutien à domicile et soutien à la famille, toutes les personnes ayant accès à ces services.

De surcroît, il est impératif que les personnes présentant une déficience intellectuelle, un trouble du spectre de l'autisme ou une déficience physique ou sensorielle comprennent que l'accès à ces services **n'est pas un privilège, mais un droit fondamental**. Ces services leur permettent d'exercer une pleine participation sociale, poursuivre des études, accéder au marché du travail, etc. Pour maximiser leur inclusion, plusieurs personnes handicapées et leurs proches ont besoin de recevoir des services en quantité et en qualité suffisantes pour y arriver. De plus, elles doivent savoir qu'elles peuvent, en tout temps, être accompagnées de la personne de leur choix au moment de l'évaluation.

**AINSI, pour s'assurer que l'évaluation permette de mieux cerner les besoins, les personnes handicapées et leurs proches doivent s'y préparer.** C'est donc sur cette base que les comités soutien à domicile et soutien à la famille de la TCRAPHL se sont penchés sur la question.

Pour ce qui est de la **préparation à l'évaluation soutien à la famille**, il avère que le document de l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) est très utile et facilement accessible. Il est disponible sur le site Internet de l'OPHQ ou sur le site web de la TCRAPHL.

- Coordonnées de l'OPHQ : ○ <https://www.ophq.gouv.qc.ca/publications/guides-de-loffice/guides-pour-les-personnes-handicapees-leur-famille-et-leurs-proches.html>
- 1 800 567-1465
  
- Coordonnées de la TCRAPHL : ○ <https://tcraphl.org/dossier/soutien-a-la-famille/>

# LES BONS COUPS DE L'APHM

## En défense de droits

Nous profitons aussi de l'occasion pour réitérer que les services de soutien à domicile et de soutien à la famille doivent servir l'inclusion et la participation sociale des personnes handicapées. Il en va de leur qualité de vie. Il nous apparaissait de plus important de soulever quelques enjeux qui, encore en 2025, peuvent constituer des obstacles importants à l'inclusion, la participation sociale et la liberté de vivre à domicile aussi longtemps que possible.

Pour les personnes handicapées, voici quelques défis du soutien à domicile et soutien à la famille :

- Bien évaluer les besoins des personnes handicapées signifie évaluer ces besoins en lien avec une quête d'autonomie et non une perte d'autonomie.
- Assurer un accès juste et équitable aux services, sans égard au revenu.
- Recevoir des soins et services en quantité et qualité suffisantes.
- Avoir la possibilité réelle d'exercer son libre choix.
- Assurer la pérennité et la qualité de la main-d'oeuvre, incluant la valorisation des liens de proximité et de qualification du personnel de l'évaluation du besoin à la prestation de services.
- Éviter l'épuisement des personnes proches aidantes.
- Financer les programmes de services à la hauteur des besoins.

En conclusion, c'est **COLLECTIVEMENT** que nous arriverons à mieux outiller et soutenir les personnes handicapées et leurs proches en matière de soutien à domicile et soutien à la famille. Nous comptons sur vous afin de partager cet outil auprès de toute personne présentant des besoins en soutien à domicile. Il en va de même pour l'information relative à l'outil de préparation à l'évaluation en soutien à la famille. Bien se préparer permettra d'obtenir des services davantage en adéquation avec les besoins exprimés.

Nous vous invitons donc à visiter le site web de la TCRAPHL ([www.tcraphl.org](http://www.tcraphl.org)). Ce dernier offre une porte d'entrée vers les organismes de personnes handicapées de la région, mais aussi des informations et outils sur les différents dossiers les concernant.

**Contact : Nathalie Marcotte**, coordonnatrice

**Table de concertation régionale des associations de personnes handicapées de Lanaudière (TCRAPHL)**

[tcraphl@tcraphl.org](mailto:tcraphl@tcraphl.org)

450-755-1488



Pour diffusion immédiate

### **Couper dans les services aux personnes handicapées jusqu'à l'indécence**

Québec, lundi 9 décembre 2024—L'Alliance québécoise des regroupements régionaux pour l'intégration des personnes handicapées (AQRIPH) déplore que le gouvernement s'en prenne aux personnes handicapées et leurs proches en coupant ou en sous-investissant dans les programmes qui leur sont destinés.

Au cours des dernière semaines, nous avons appris que la mesure Contrat d'intégration au travail (CIT) qui permet l'intégration et le maintien en emploi de personnes handicapées a été amputée de 5 % pour plusieurs travailleurs handicapés; que le Programme d'adaptation de domicile a été suspendu pour le reste de l'année financière; que plusieurs bénéficiaires du chèque-emploi-service (CES) pour les services de soutien à domicile (SAD) ont subi une diminution du nombre d'heures accordées; que les familles qui bénéficiaient d'allocations pour le soutien aux familles (SAF) dépassant les barèmes de 1991 pour l'achat de services de répit verront leurs allocations réduites à partir d'avril prochain pour revenir aux barèmes d'il y a 33 ans.

De plus, en ce qui concerne la consultation qui vient d'être lancée sur *la nouvelle Politique nationale sur les soins et les services de soutien à domicile*, le gouvernement remet en question la décision gouvernementale de 1988 d'accepter le principe de " la compensation des limitations fonctionnelles des personnes handicapées sans égard à leur revenu et celui de leur famille ".

#### **Citation:**

" On assiste ici à un recul de 35 ans au regard d'une plus grande équité nécessaire à une société plus inclusive des personnes handicapées. L'AQRIPH revendique que le gouvernement cesse de s'en prendre aux personnes handicapées dsans son exercice de retour à l'austérité et recule concernant son attaque au principe de compensation. "

Isabelle Tremblay, *directrice générale de l'AQRIPH*

# INFORMATIONS PERTINENTES

## En défense de droits



**FQA**  
FÉDÉRATION  
QUÉBÉCOISE  
DE L'AUTISME

Une autre façon de communiquer



SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE  
DE LA **DÉFICIENCE**  
**INTELLECTUELLE**



Alliance québécoise des regroupements régionaux  
pour l'intégration des personnes handicapées

### COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

**La fin de la gratuité des services d'aide à domicile: une rupture du contrat social et une trahison envers les personnes handicapées.**

Québec, le 8 avril 2025—Nos fédérations d'organismes représentant et défendant les intérêts des personnes handicapées et de leurs proches, l'Alliance québécoise des regroupements régionaux pour l'intégration des personnes handicapées (AQRIPH), la Fédération québécoise de l'autisme (FDA) et la Société québécoise de la déficience intellectuelle (SQDI) se sentent trahies par la remise en question de la gratuité des services d'aide à domicile et demandent à la ministre déléguée à la Santé et responsable des Aînés, Sonia Bélanger, de rectifier le tir.

Lors des consultations sur la future politique nationale sur les soins et les services de soutien à domicile, les représentants du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) nous ont laissé miroiter qu'ils ne toucheraient pas à la gratuité des services d'aide à domicile (SAD) que reçoivent les personnes handicapées. Ils nous ont dit que "le gouvernement ne déferait jamais un tel engagement sociétal".

# INFORMATIONS PERTINENTES

## En défense de droits

### Suite...

Toujours lors des auditions, les délégués du MSSS se sont engagés à obtenir des autorités, la confirmation écrite du respect du principe par le gouvernement. C'est dans ce contexte que la directrice de l'AQRIPH a reçu le 20 février dernier, un appel téléphonique du coordonnateur des travaux sur la future politique confirmant l'envoi de la lettre par la ministre, lettre jamais reçue malgré nos rappels.

Au contraire, Le Devoir reportait, le 18 mars dernier à la suite d'une entrevue avec la ministre, que le gouvernement québécois se préparait à rendre payants certains services de soutien à domicile. Plus précisément, on ne toucherait pas aux services infirmiers, dont la gratuité est de toute manière protégée par la Loi canadienne sur la santé. Cependant, on rendrait payants les services d'aide domestique (activités de la vie domestique—AVD: ménage, préparation des soins d'hygiène, faire sa toilette, s'habiller, etc. ) sauf pour les personnes à faible revenu et les plus vulnérables. Qu'est-ce qu'on entend par les plus vulnérables ? Par ailleurs, les personnes handicapées ne se reconnaissent pas nécessairement dans ce qualificatif.

Il est important de se rappeler que la gratuité des services d'aide à domicile destinés aux personnes handicapées était protégée par une décision du Conseil des ministres de 1988. Cette décision a été prise dans le contexte du transfert des programmes d'aide matérielle développés par l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) vers des ministères et des organismes responsables. Le programme de maintien à domicile (c'était son nom à l'époque) devait être transféré au ministère de la Santé et des Services sociaux.

Étant donné qu'il s'agissait de services complémentaires aux services couverts par la Loi canadienne sur la santé , le Conseil des ministres a décidé " **d'accepter le principe de la compensation des conséquences financières des limitations fonctionnelles dans la détermination de l'aide matérielle, en autant que l'Office des personnes handicapées et les ministères et organismes concernés ne défraient que les dépenses essentielles à l'intégration d'une personne handicapée, selon la solution la plus économique et selon des modalités précises et en conséquence: ne pas tenir compte de la capacité de payer de la personne handicapée ou de sa famille [...].** "

(Décision numéro 88-151)





# INFORMATIONS PERTINENTES

## En défense de droits

Toucher à ce principe de gratuité constitue un bris du contrat social à l'endroit des personnes handicapées que s'était donné la société québécoise dans un souci d'équité et de justice.

Il est déplorable que le gouvernement actuel ose s'en prendre à ce principe, ce qu'aucun autre gouvernement n'a eu l'indécence de faire au cours des 35 dernières années.

**Nous dénonçons la décision du gouvernement, qui contribuera, entre autres, à appauvrir encore plus les personnes et leur famille.**

### Sources:

Isabelle Tremblay: [aqriph@aqriph](mailto:aqriph@aqriph)

Amélie Duranleau: [aduranleau@sqdi.ca](mailto:aduranleau@sqdi.ca)

Lili Plourde: [direction@autisme.qc.ca](mailto:direction@autisme.qc.ca)



### **Polyréalité : Un projet novateur !**



Le Jardin D'Étoiles est fier de vous présenter une trousse dédiée au polyhandicap.

Ce projet a vu le jour lorsque le JDÉ a été contacté par Emanuel St-Pierre, directeur général de l'agence Hit Film.

À travers une vidéo immersive de quatre minutes, l'organisme a choisi de revenir à l'essentiel : mettre en lumière les défis de communication des personnes vivant avec un polyhandicap.

Grâce à cette vidéo interactive, visionnable avec un casque de réalité virtuelle, plongez dans la peau d'une personne polyhandicapée et vivez son quotidien pour mieux comprendre sa réalité.

Nous voulons faire grandir ce projet en le faisant connaître à un plus large public, mais aussi en impliquant davantage les milieux communautaire et professionnel.

En développant de nouveaux outils interactifs et en multipliant les initiatives de sensibilisation, nous souhaitons encourager une meilleure compréhension de la réalité entourant le polyhandicap.





## POLYRÉALITÉ

Une trousse sur le polyhandicap



### POLYRÉALITÉ : COMPRENDRE, INFORMER, SENSIBILISER

La Trousse Polyréalité, créée par le Centre de jour Jardin D'Étoiles (JDÉ), est un ensemble d'outils, de ressources et de documents divers ayant pour but d'informer et de sensibiliser la population à la réalité des personnes en situation de polyhandicap et de leur entourage.

**Pourquoi «Polyréalité»?** Le terme polyréalité désigne simplement la réalité, le «normal» d'une personne en situation de polyhandicap et de son entourage. Il est inspiré du projet français «Polyordinaires: Comprendre le quotidien des familles avec un membre polyhandicapé» de l'INSERM\*.

#### Pourquoi adopter la Trousse Polyréalité?

Parce qu'elle permet:

- ☒ de recenser les informations disponibles sur le polyhandicap;
- ☒ d'explorer divers types de matériel et modalités d'apprentissage;
- ☒ d'offrir plusieurs possibilités d'utilisation, adaptées à différents contextes;
- ☒ de favoriser une participation sociale active pour les personnes en situation de polyhandicap.

Pensée pour une utilisation autonome, cette trousse s'adresse aussi bien aux professionnels, parents, proches aidants et intervenants, leur permettant d'acquérir des connaissances essentielles, d'intégrer et d'appliquer des bonnes pratiques au quotidien.

**Une trousse co-construite avec vous!** La vision du JDÉ est de créer la trousse avec les acteurs et experts du milieu, qu'ils soient parents, intervenants, chercheurs ou proches aidants, afin qu'elle reflète mieux cette multitude de réalités trop souvent cachées ou ignorées.

### CONTENU DE LA TROUSSE

Module 1: La communication avec une personne polyhandicapée

La trousse est en construction, d'autres modules sont à venir...

\* Polyordinaires: Comprendre le quotidien des familles avec un membre polyhandicapé -Institut national de la santé et de la recherche médicale, <https://www.inserm.fr/>

# N'oubliez pas de bouger cet été!

Si vous avez envie de profiter de l'été et faire des activités ADAPTÉS à vos besoins, nous vous invitons à communiquer avec l'Association Régionale des Loisirs Personnes Handicapée de Lanaudière.

Au 450-752-2586 ou sur leur site [arplphlanaudiere.org/equipement](http://arplphlanaudiere.org/equipement)

## Des équipements adaptés **POUR TOUS** partout dans Lanaudière!

### Activités nautiques



### Cyclisme



### Randonnée et course



Pour savoir où utiliser ces équipements disponibles gratuitement cet été, consultez notre site internet!



[arplphlanaudiere.org/equipements](http://arplphlanaudiere.org/equipements)

450 752-2586

[cservices@arplphlanaudiere.org](mailto:cservices@arplphlanaudiere.org)

N'oubliez pas de bouger cet été!

VOGUEZ SUR L'EAU, C'EST  
ACCESSIBLE!



ÉQUIPEMENTS ADAPTÉS  
**FAVORISER L'INCLUSION  
ET BRISER L'ISOLEMENT**

Pour **toutes personnes** ayant des **limitations fonctionnelles**

À la **plage municipale de Rawdon** à l'**été 2025**

**Sorties accompagnées** d'une **instructrice certifiée**

**Location gratuite**, **fauteuil roulant** disponible

**Information et réservation:** 450-944-1610

**Recevez l'information** en vous **inscrivant ici**

Ou en écrivant à **agent@arlphlanaudiere.org**



Association régionale de loisirs  
pour personnes handicapées  
de Lanaudière







# Bon Anniversaire

## Mai

Marie-Marthe R  
Diane B  
Marc-André F  
Daniel F  
Cécile T  
Mathieu L  
Louise M  
Marc T  
Bernard G

## Juin

Isabelle T  
Jean-Marc P  
Nathalie L  
Martine L  
Jessie B  
Véronique B  
Richard M  
Thierry C  
Ginette J

## Juillet

Guylaine D  
Michel C  
Violette P  
Laurence M  
Sylvain B  
Pierrette T

## Août

Pierre J  
Claudette C  
Marie-Klaude R  
Manon C  
Jocelyn D  
Laurin B  
Mathieu D  
Pierre L  
Isabelle H  
Pierre S  
Josée C  
Geneviève G



# L'APHM en images

## Karaoke /danse



## Cuisine Collective





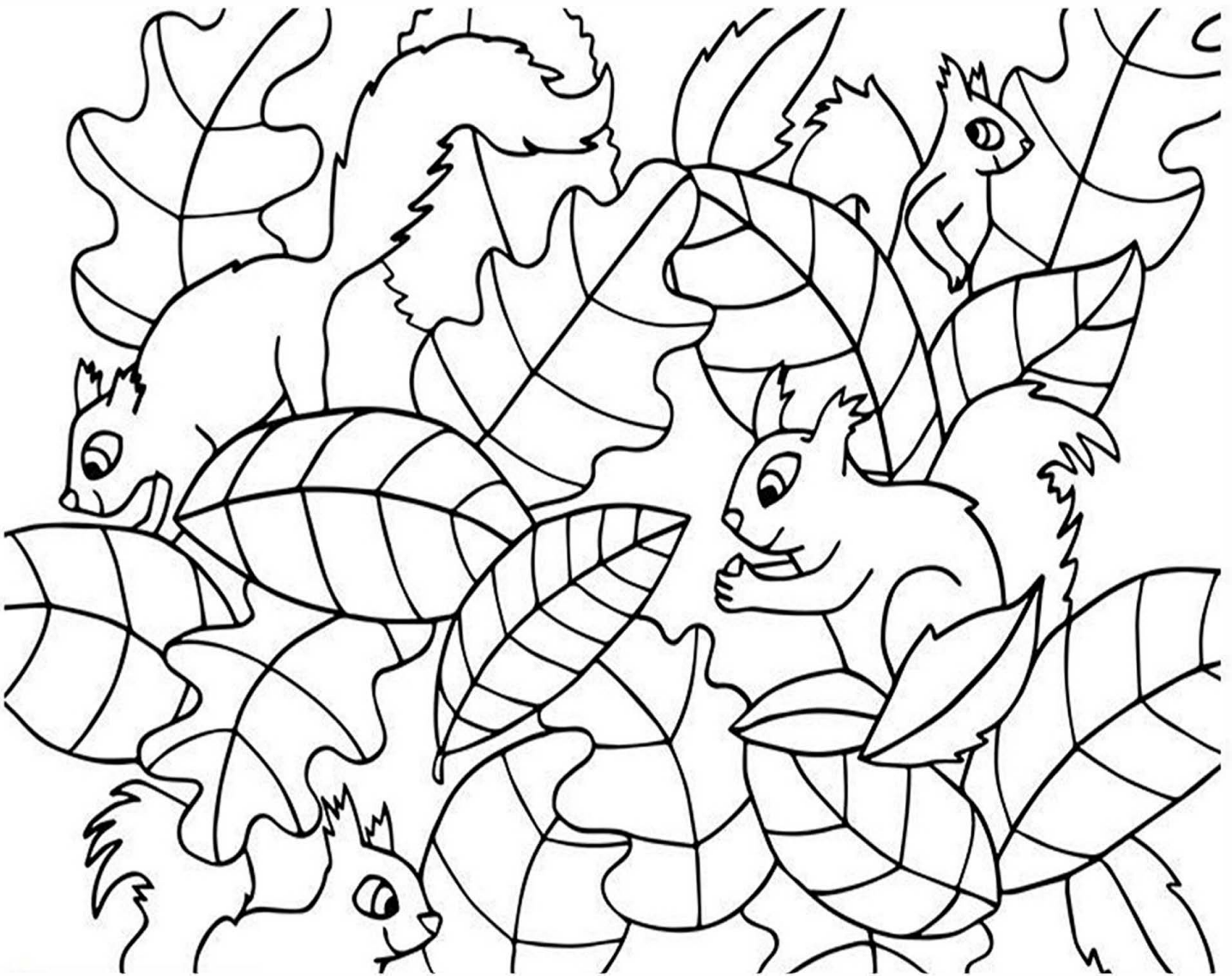
**Vives la cabane à sucre !!!**





## Section jeux

### Trouve les écureuils cachés



### Charade

1

Mon premier est une partie du  
corp de la vache

2

Mon deuxième coule dans nos  
veines



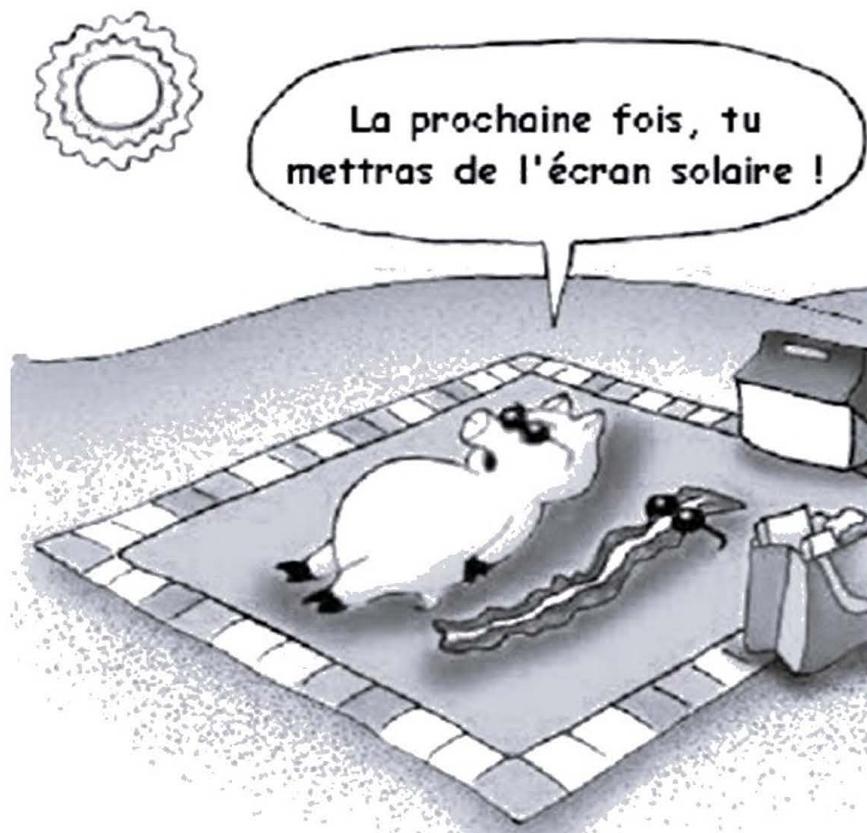
3

On dort dans mon troisième

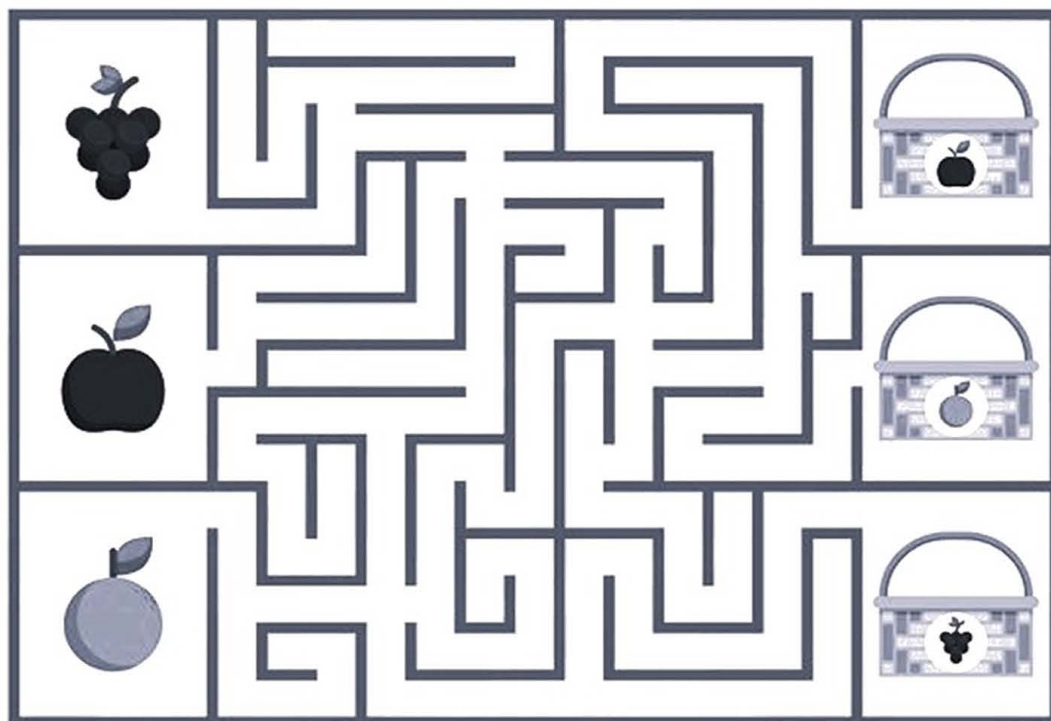
4

Mon tout est une fleur jaune  
commune

## Section jeux (suite)



Labyrinthe :





# Du temps pour moi...

La vie...



I H O M C E B L A Y P C S Y V Ç B G U L  
B V J R O O B Q F Y S C N H U O M Y S U  
M S H C C J O F Ç L S K C G O K A K U F  
H Y O S F V N O Q Ç K P P V Ç J M P Z L  
N I Z H D Y H R F J T D P J R I O P S E  
P O H Z R Y E C K H N A R Y V D W L J N  
R D O G X V U E D N O P O A B U M G T I  
E I A C R U R G G B I G J E P E A S J B  
Y C S Ç L C R R C C X V E V Ç C A N H K  
L I N I Ç N A E F A E J T Ç N N A V X W  
U Y E A N T L Q C P L A S I T A D I I I  
K V L D I A G H L N F M N E Q L L T O Z  
E B Q T O F S U Ç O E X E W N L N P H U  
C S U G Q B N F E R R I Q I U I Q N C Q  
U D I A F X B O A E O M L T J E X B O P  
E Ç W L D X G P C P N D V I Q V U Ç R A  
G S Ç Z E G A R U O C X E R S N Y V P M  
P F F R K N Q N X S Y V L P D E X X S O  
T D N G C A C P A I X Ç P S T I R Z U U  
T F C S S L P E A W B C H E S B F W P R

AMOUR  
BIENVEILLANCE  
BONHEUR  
CALME  
CHOIX  
CONFIANCE  
CORPS  
COURAGE  
ESPOIR  
ESPRIT  
EVEIL  
FORCE  
GRATITUDE  
PAIX  
PROJETS  
REFLEXION  
REPOS  
RESILIENCE  
SANTE  
SILENCE



## MANDALA PRINTEMPS

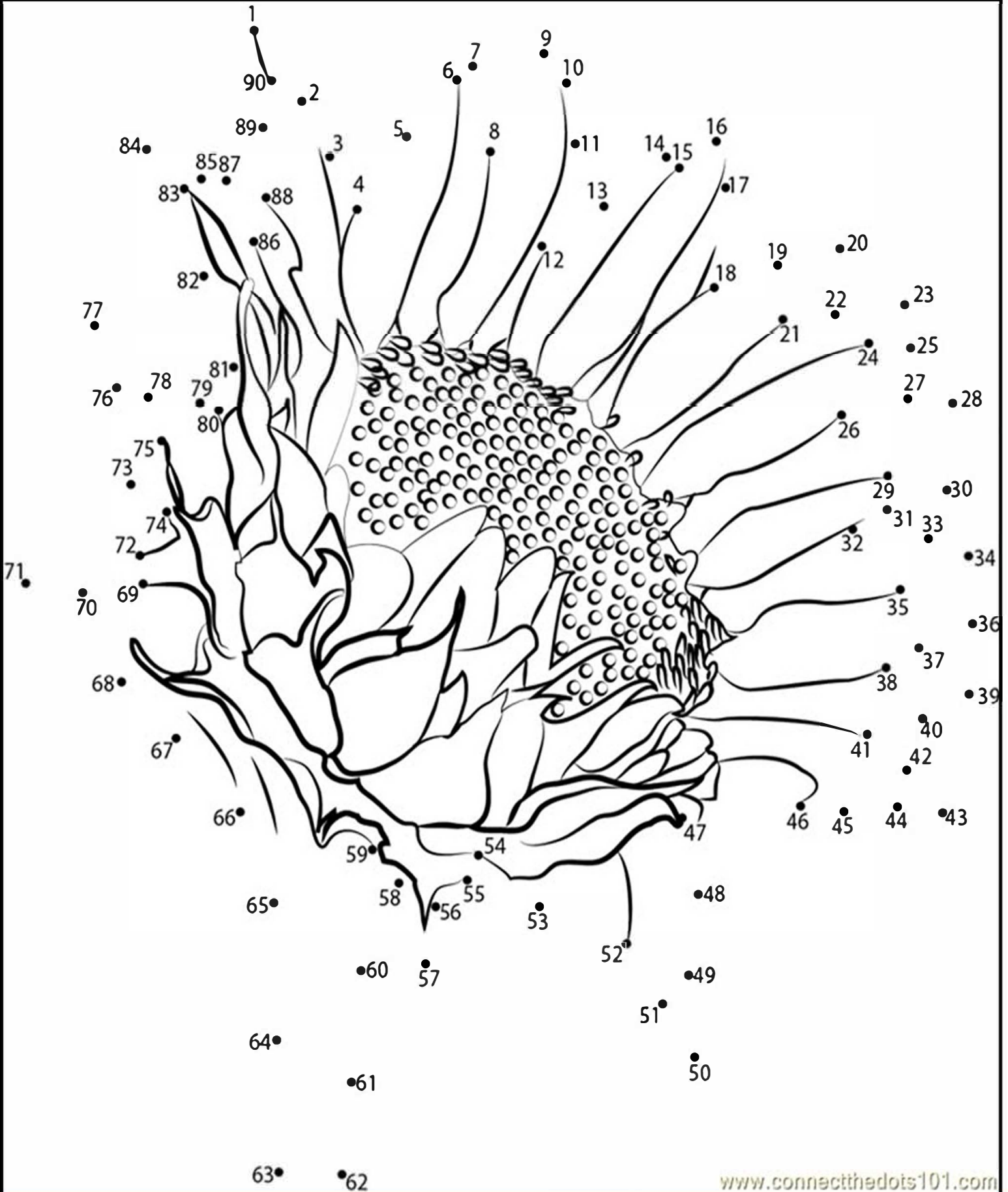


LA GENTILLESSE NE S'ACHÈTE PAS

ELLE SE DONNE ...



# RELIS LES POINTS





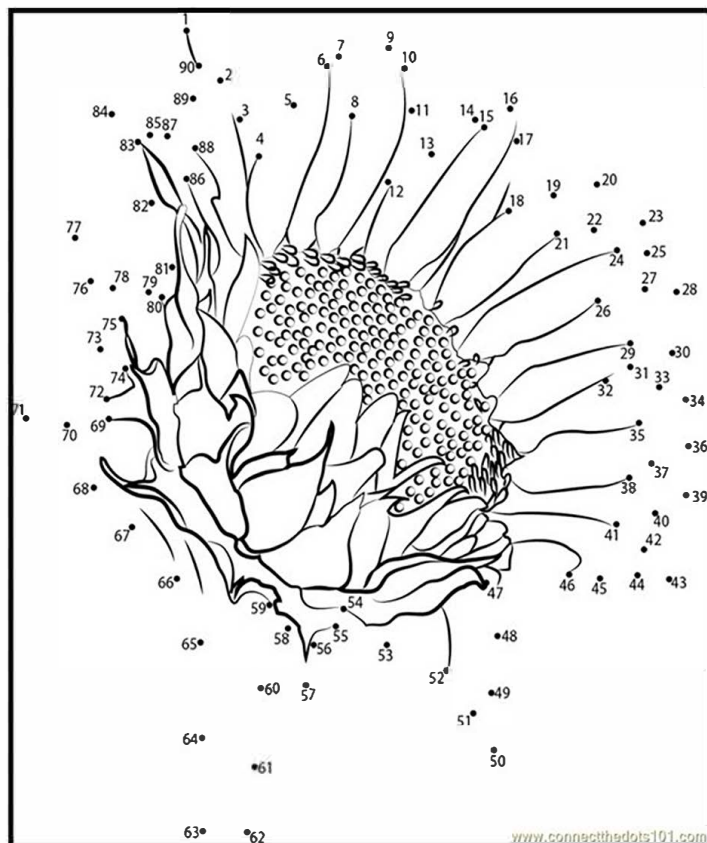
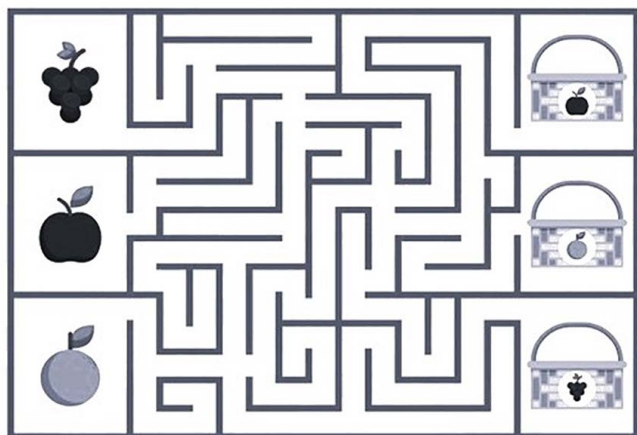
# SOLUTIONS

I H O M C E B L A Y P C S Y V Ç B G U L  
 B V J R O O B Q F Y S C N H U O M Y S U  
 M S H C C J O F Ç L S K C G O K A K U F  
 H Y O S F V N O Q Ç K P P V Ç J M P Z L  
 N I Z H D Y H R F J T D P J R I O P S E  
 P O H Z R Y E C K H N A R Y V D W L J N  
 R D O G X V U E D N O P O A B U M G T I  
 E I A C R U R G G B I G J E P E A S J B  
 Y C S Ç L C R R C C X V E V Ç C A N H K  
 L I N I Ç N A E F A E J T Ç N N A V X W  
 U Y E A N T L Q C P L A S I T A D I I I  
 K V L D I A G H L N F M N E Q L L T O Z  
 E B Q T O F S U Ç O E X E W N L N P H U  
 C S U G Q B N F E R R I Q I U I Q N C Q  
 U D I A F X B O A E O M L T J E X B O P  
 E Ç W L D X G P C P N D V I Q V U Ç R A  
 G S Ç Z E G A R U O C X E R S N Y V P M  
 P F F R K N Q N X S Y V L P D E X X S O  
 T D N G C A C P A I X Ç P S T I R Z U U  
 T F C S S L P E A W B C H E S B F W P R

AMOUR  
 BIENVEILLANCE  
 BONHEUR  
 CALME  
 CHOIX  
 CONFIANCE  
 CORPS  
 COURAGE  
 ESPOIR  
 ESPRIT  
 EVEIL  
 FORCE  
 GRATITUDE  
 PAIX  
 PROJETS  
 REFLEXION  
 REPOS  
 RESILIENCE  
 SANTE  
 SILENCE

**CHARADE :**

**PISSENLIT !!**





Association des personnes  
handicapées Matawinie

Être soutenu Informé Accompagné...

## Pour nous joindre

**Rawdon**

**Saint-Michel des Saints**



4046 rue Queen  
Rawdon, Québec  
J0K 1S0



**450 834-5434**  
**1 877-834-5434**

**579 337-6162**



**administration@aphm.org st-michel@aphm.org**

Suivez nous sur:

