

Le Dynamique Baladeur

Édition printemps 2022



Association des personnes handicapées
physiques et sensorielles secteur Joliette

L'ASSOCIATION AUX MILLE ET UN VISAGES



info@aphpsj.com



450 759-3322
1 888 756-3322



450 759-8749

**ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES
PHYSIQUES ET SENSORIELLES SECTEUR JOLIETTE**
200, de Salaberry, local 134, Joliette (Québec), J6E 4G1





PLUSIEURS SERVICES OFFERTS



ACTIVITÉS APH et TCC

Activités sportives, sociales, culturelles et récréotouristiques organisées par et pour les personnes handicapées, les personnes ayant subi un traumatisme craniocérébral et leurs proches.

SERVICE d'info-référence

Le service d'info-référence est un service d'aide afin de répondre à un besoin spécifique d'une personne souffrant d'un handicap (adaptation à domicile et de véhicule, soutien à domicile, attribution d'aide à la mobilité, la fiscalité et plusieurs autres).

SERVICE à l'obtention des services

Il est en fait une suite logique du service d'info-référence. Le support à l'obtention de service se veut une façon d'accompagner la personne dans les dédales des démarches nécessaires à l'obtention de services ou à des besoins d'intégration.

GROUPES D'ENTRAIDE

Nous proposons trois groupes d'entraide pour les personnes souffrant d'aphasie, de parkinson et d'un TCC. Ceux-ci permettent aux membres de se réunir afin de discuter de sujets entourant la maladie ou sur des préoccupations tirées de la vie quotidienne.

SERVICES psychosociaux TCC

Un service psychosocial est offert aux personnes atteintes d'un traumatisme craniocérébral. L'intervention peut s'inscrire dans un ensemble d'actions planifiées. Celles-ci visent à orienter et soutenir la démarche d'un membre et/ou de ses proches vers une plus grande autonomie.

PRÊT de matériels spécialisés

L'APHPSSJ prête des équipements spécialisés pouvant faciliter les activités de la vie courante aux personnes vivant avec une limitation. L'objectif est de dépanner ou d'apporter une aide temporaire avec plusieurs équipements mis à la disposition des membres de l'APHPSSJ et des citoyens de la MRC de Joliette et des environs.

EMPLOYÉS	TITRE	POSTE	HORAIRE
Elise Landry info@aphpssj.com	Secrétaire/réceptionniste	0	8 h 30 à 16 h 30
Josée Payette j.payette@aphpssj.com	Directrice générale	1	8 h 00 à 16 h 00
Yves Laurin y.laurin@aphpssj.com	Agent de promotion	4	8 h 30 à 16 h 30
Chantale Michel c.michel@aphpssj.com	Technicienne en loisirs	5	8 h 00 à 16 h 00
Cynthia Serret-Doiron c.serretdoiron@aphpssj.com	Agente de communication	110	8 h 30 à 16 h 30

TABLE DES MATIÈRES



Plusieurs services offerts par l'APH	2
Mot du président	4
Événements à souligner	5
Innovons l'Association	7
Concours	8
Organisme à découvrir	9
<u>LOISIRS</u>	
Politique de l'APH	11
Mot de la technicienne en loisirs	12
Initiation à l'acrylique et cendre sur toile	13
Rappel de JEAN-MARC PARENT	14
<u>CALENDRIERS DES ACTIVITÉS</u>	15
Pétanque	19
Cirque D'Alfonse	20
Nouveauté	21
<u>DIVERS</u>	
Offre de services	22
Avis de décès	22
Répertoire des organismes	23
Divertissement	24
Recette	25
Solutions	29
Photos des activités de l'APH	31

MOT DU PRÉSIDENT



Bonjour à vous, chers membres, partenaires et administrateurs,

Quel bonheur de se retrouver en ce début du printemps avec un rythme de vie un peu plus normal.

Comme vous le savez, l'apparition du variant a chamboulé notre début d'année 2022. Vu l'obligation du télétravail demandé par notre gouvernement, nous avons dû décaler le début de nos activités d'hiver. Toutefois, compte tenu de l'expérience acquise lors de la première période de télétravail, l'équipe a su s'adapter et reprendre la situation bien en main.

Nous avons été très présents sur les réseaux sociaux afin d'informer nos membres des derniers événements de l'Association. Nous devons continuer d'avancer, d'innover, de trouver de nouveaux centres d'intérêts afin de rejoindre le plus de participants possible.

Je tiens par ailleurs à souligner le travail du personnel et des bénévoles, qui malgré les contraintes des deux dernières années ont permis à l'Association, de continuer de rendre les meilleurs services possibles à nos membres ainsi qu'à plusieurs autres personnes handicapées et à leur proche demeurant sur la MRC de Joliette.

Je profite également de cette occasion pour vous souhaiter un bel été et j'espère vous revoir en grand nombre aux activités de septembre prochain.

Notez que la semaine de l'action des bénévoles aura lieu eu du 24 au 30 avril 2022. Mille mercis à tous nos bénévoles pour votre implication à l'Association.

Jocelyn Picard
président

N.B. L'équipe de l'APHPSSJ sera en vacances du 24 juillet au 6 août inclusivement.
Nous serons de retour le lundi 8 août 2022.

ÉVÉNEMENTS À SOULIGNER

BÉBÉ EST ARRIVÉ!

Félicitations à notre collègue, Chantal Dupont, intervenante psychosociale pour sa petite fille, qui est née le 15 février comme un beau petit rayon de soleil au printemps. Nous lui souhaitons beaucoup de bonheur et de joie avec sa petite Malie, et encore une fois, toutes nos félicitations aux heureux parents.

AU REVOIR JADE!

Notre collègue, Jade Martin, intervenante psychosociale, a quitté ses fonctions au sein de l'Association le 3 février dernier. Une très bonne opportunité professionnelle s'est offerte à elle ce qui l'a amenée vers de nouveaux horizons. Merci Jade pour ta collaboration et ta gentillesse et nous te souhaitons bonne chance dans tes réalisations futures. Bon succès!

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'ASSOCIATION

L'assemblée générale annuelle de l'Association aura lieu le mercredi 15 juin 2022, à la Jolodium (salle le Maxime), à compter de 15 h 00. Pour l'événement, du poulet vous sera servi lors du souper, il est donc important de confirmer votre présence auprès de la réceptionniste avant le 8 juin 2022.



LA JOURNÉE MONDIALE DU PARKINSON - 11 AVRIL PROCHAIN

La Journée Mondiale de la maladie de Parkinson a pour objectif de sensibiliser la population à la maladie de Parkinson, en faisant mieux comprendre cette maladie et son incidence sur une personne. Elle est célébrée chaque année le **11 avril**. Cette date marque l'anniversaire du Dr J Parkinson.



SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE DU 24 AU 30 AVRIL 2022

L'action bénévole est un cercle vertueux. Étant l'essence même du bon fonctionnement de notre société, cette cause touche toutes les causes et bien au-delà. Elle change la vie de celles et ceux qui la pratiquent : les bénévoles eux-mêmes. Faire don de soi c'est tout d'abord se faire don à soi-même d'un moment de plaisir et de bien-être. Par passion ou compassion, bénévoler change la vie. La vie des bénévoles avant tout ! En plus d'être une source de plaisir et un facteur de joie, cela peut avoir un véritable impact sur notre bien-être physique et psychologique. Bénévoler permet de sortir de l'isolement, de rencontrer de nouvelles personnes et de se faire du bien. C'est un geste simple qui permet de soigner et anticiper plusieurs maux. Bénévoler change également la vie de celles et ceux à qui on tend la main. Cela contribue à poser un geste précieux et surtout essentiel auprès de ceux qui en ont le plus besoin. Chaque acte bénévole, quel que soit le geste, a un impact bénéfique auprès des bénéficiaires. Enfin, bénévoler change la vie d'une société. En effet, l'action bénévole est une puissante source de richesse collective. Bien qu'inestimable, elle offre à notre communauté l'opportunité de se développer dans un contexte de bienveillance et d'entraide basées sur la solidarité.

N'oubliez pas, changer une vie, c'est changer le monde !

Ce texte tiré de : <https://www.fcabq.org/semaine-de-l-action-benevole/semaine-de-l-action-benevole-2022>



SEMAINE QUÉBÉCOISE DE SENSIBILISATION À L'APHASIE- DU 26 MAI AU 1^{er} JUIN 2022

L'aphasie, qui est un trouble de langage survient le plus souvent suite à un accident vasculaire-cérébral, mais il peut également se manifester en présence d'un traumatisme craniocérébral. C'est pourquoi, depuis 2008, chaque année, afin de concentrer les effets de sensibilisation et de faire parler de l'aphasie, une Semaine québécoise de sensibilisation a lieu.



SEMAINE QUÉBÉCOISE DES PERSONNES HANDICAPÉES - DU 1^{er} AU 7 JUIN 2022

La Semaine québécoise des personnes handicapées se déroule chaque année du 1er au 7 juin. Cette semaine a pour objectif de sensibiliser les Québécoises et les Québécois aux obstacles que peuvent rencontrer au quotidien les personnes qui ont une incapacité. Mettez-vous à leur place et imaginez les défis qu'ils doivent relever. Il y a peut-être des gestes à votre portée qui contribueront à aider une personne handicapée ou permettront d'améliorer sa participation sociale. Chacun peut faire sa part pour vivre dans un Québec plus inclusif.

<https://www.chumontreal.qc.ca/nouvelles/semaine-quebecoise-des-personnes-handicapees>



Suite à une campagne publicitaire qui a été menée par l'équipe de l'APHPSSJ, du 13 au 26 septembre dernier à travers le territoire de la MRC de Joliette, 30 noms se sont ajoutés à la liste d'inscription. Bravo!

Alors, n'hésitez pas à nous contacter si vous vivez avec une limitation ou un problème de santé grave qui pourrait nuire à votre sécurité en cas d'urgence. L'un de vos proches vit avec un handicap? Si les pompiers doivent vous évacuer, est-ce qu'ils sont au courant de vos limitations ou de vos besoins spécifiques? Non?

En ce début d'année 2022, prenez votre sécurité en main et permettez-vous une tranquillité d'esprit pour vous et vos proches en adhérant au registre du Service d'intervention en mesures d'urgence.

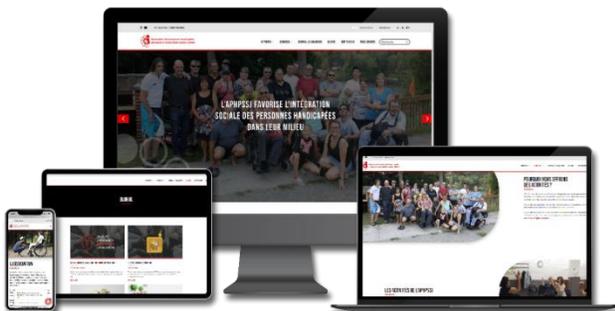
Innovons l'Association

Depuis maintenant deux ans, le rayonnement et le positionnement de l'APHPSSJ sont au cœur des actions de communication! Que ce soit pour une campagne de publicité, l'annonce d'un nouveau service ou autre, l'objectif principal est toujours de faire connaître l'Association et ses groupes aux citoyens de la ville de Joliette et des environs. Pourquoi miser sur le rayonnement et le positionnement? Pour la simple raison que plus de personnes et organismes connaissent l'existence de notre Association, plus de personnes nous pourront aider. 😊

Depuis maintenant deux ans, l'Association a connu :

- La refonte complète de son site web (aphpssj.com) afin de le rendre plus accessible, s'adapter à la réalité de nos membres et des utilisateurs et présenter notre nouvelle image de marque. Le nouveau site web de l'APHPSSJ est en ligne depuis le 1^{er} novembre 2020 et est consultable via l'adresse suivante : aphpssj.com.
- La création et la mise en place de notre infolettre! À tous les mois, et ce, depuis le 1^{er} novembre 2020, les abonnés (membres, citoyens et travailleurs du milieu) reçoivent des nouvelles de l'APH, les calendriers d'activités, les derniers articles de blogue, des messages spéciaux et des nouveautés via notre infolettre!
- Depuis 2020, le Facebook de l'APHPSSJ est l'un des moyens de communication le plus rapide et efficace nous permettant de vous informer sur les dernières nouvelles! Si vous n'êtes pas encore abonné à notre page, n'hésitez pas à y aller dès maintenant pour ne rien manquer!
- En 2021, les bannières (APHPSSJ et Groupe TCC de Lanaudière) ainsi que certains dépliants (Groupe TCC de Lanaudière et le service d'intervention en mesures d'urgence) ont été complètement modifiés afin d'être adaptés à notre nouvelle identité visuelle! PSSTT... pour 2022-2023, il se peut que d'autres outils promotionnels soient modifiés! Restez à l'affût!
- De plus, l'APHPSSJ a connu plusieurs campagnes de promotion dans les journaux, les stations de radio, les enseignes extérieures des municipalités de Lanaudière et bien plus. Depuis 2020, nous avons rejoint plus de **500 000** personnes! Eh oui!

Pour les prochaines années, nous allons continuer de faire connaître l'Association à travers le territoire afin que chaque citoyen sache que s'ils ont besoin d'aide, nous sommes là.



CONCOURS

Vous aimeriez gagner un chèque-cadeau??? Vous n'avez qu'à participer au concours et nous transmettre votre réponse au 450 759-3322, avant le jeudi 26 mai 2022.

L'Association aimerait joindre l'utile à l'agréable par le biais de notre concours, en vous faisant découvrir un organisme (Le Réseau) qui pourrait s'avérer utile auprès de vos amis, vos connaissances, vos proches, etc. (Voir la réponse à l'intérieur du journal)

LE RÉSEAU communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes, situé au 200 rue Salaberry, local 308, à Joliette, est un organisme dont la mission est d'offrir dans les MRC du Nord de Lanaudière, des services de prévention des toxicomanies et des services de réinsertion sociale et prévention de la rechute.

Depuis 1983, le Réseau d'aide aux alcooliques et autres toxicomanies (le Réseau) s'implique en prévention auprès des clientèles de divers milieux. Son équipe travaille en continu à l'amélioration des contenus de prévention, afin qu'ils répondent aux besoins de la clientèle et correspondent aux bonnes pratiques en prévention des toxicomanies.

QUESTION :

Quels sont les objectifs des services de prévention?

- a) Prévenir la consommation problématique des substances psychoactives chez ses différentes clientèles;
- b) Fournir de l'information juste et actuelle sur le phénomène de la toxicomanie afin de permettre aux personnes de faire des choix éclairés face à la consommation de substances psychoactives (alcool, drogues et médicaments);
- c) Outiller les personnes pour leur permettre de développer des habiletés personnelles et sociales qui deviendront des facteurs de protection contre la toxicomanie;
- d) Toutes ces réponses.

**La gagnante du concours de l'édition hiver 2022 est MME MADELEINE PAQUETTE
qui se mérite un certificat-cadeau de 50\$**



200, rue De Salaberry, 3e étage
Joliette (Québec)
J6E 4G1

Téléphone: 450 759-4545
Télécopieur: 450 759-8749

MISSION DU RÉSEAU

Le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes (le Réseau) est un organisme communautaire autonome. Il est mandaté par le Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière (CISSSL) pour offrir :

- Des services de prévention des toxicomanies auprès de diverses clientèles;
- Des services de réinsertion sociale et de prévention de la rechute auprès de personnes toxicomanes.

De plus, il dessert le territoire du Nord de Lanaudière (MRC de D'Autray, de Joliette, de Matawinie et de Montcalm).

LA PHILOSOPHIE DU RÉSEAU

La philosophie du Réseau est globale et communautaire. Elle favorise la conscientisation et la responsabilisation, notamment par la promotion :

- De saines habitudes de vie;
- D'alternatives à la consommation;
- D'une bonne communication;
- De l'affirmation de soi.

LES OBJECTIFS DES SERVICES DE PRÉVENTION

L'équipe du Réseau travaille activement à l'atteinte de ces objectifs :

- Prévenir la consommation problématique de substances psychoactives chez ses différentes clientèles;
- Fournir de l'information juste et actuelle sur le phénomène de la toxicomanie, afin de permettre aux personnes de faire des choix éclairés face à la consommation de substances psychoactives (alcool, drogues et médicaments);
- Outiller les personnes pour leur permettre de développer des habiletés personnelles et sociales qui deviendront des facteurs de protection contre la toxicomanie.

L'APPROCHE DERRIÈRE LA MISSION EN PRÉVENTION

Dans ses activités de prévention, le Réseau préconise une approche visant à joindre les gens où ils sont, autant dans leurs milieux que dans leur vécu. De plus, il vise à leur donner de l'information juste, dans le but de :

- Retarder l'âge de la première consommation;
- Réduire les risques liés à l'usage de substances psychoactives;
- Permettre l'acquisition d'habiletés sociales et personnelles;
- Développer des alternatives à la consommation.

LES CLIENTÈLES CIBLÉES EN PRÉVENTION SONT :

- Les élèves de 6e année primaire;
- Les élèves du secondaire;
- Les jeunes 12-17 ans des milieux hors scolaires;
- Les jeunes adultes (Cegep, Formation aux adultes, etc.);
- Les parents de pré-adolescents et d'adolescents.

LES OBJECTIFS DES SERVICES DE RÉINSERTION

L'équipe du Réseau se mobilise pour atteindre ces objectifs :

- Outiller la personne pour qu'elle poursuive son cheminement personnel;
- Prévenir la rechute en identifiant les facteurs de risque;
- Référer ou accompagner la personne pour faciliter sa réinsertion sociale;
- Donner à la personne les outils nécessaires, dans le but d'assurer le maintien de ses acquis.

LES VALEURS DU RÉSEAU

Le respect, la confiance, l'autonomie, l'égalité, la justice et la solidarité sont des valeurs chères au cœur du Réseau. En plus d'être la pierre angulaire de son approche, elles guident l'ensemble du travail de l'organisme, autant dans les volets de prévention et de réinsertion sociale, que dans sa structure et son administration. Le Réseau sollicite par ailleurs la collaboration et l'implication à la fois des individus et des partenaires du milieu pour réaliser sa mission. Il aspire à être connu et reconnu comme un acteur incontournable en matière de toxicomanie dans le nord de Lanaudière. Il souhaite finalement contribuer à l'amélioration globale de la santé de la population et de la qualité de vie des communautés en favorisant les meilleures pratiques.

Des règlements ont été établis concernant les inscriptions, les paiements et les absences lors des activités offertes à l'Association. Les règles ci-dessous ont été mises en place afin d'assurer une ambiance harmonieuse et un respect des employés et des membres de l'APH.



Période d'inscription

Vous inscrire avant la date limite par téléphone seulement.



Inscription ou annulation

Vous devez appeler Chantale Michel, technicienne en loisirs, au 450 759-3322, poste 5 ou Élise Landry, secrétaire-réceptionniste, au 450 759-3322.



Paiements (\$) ou arrangement

Vous inscrire et faire votre paiement (ou prendre arrangement) avant la date limite mentionnée.



Activités gratuites

Vous inscrire et nous informer de toute annulation.



En cas de maladie

Si vous avez des symptômes d'allure grippale, fièvre ou autre, ne pas vous présenter aux activités et nous en aviser.

Vous avez des questions ou vous désirez avoir de plus amples informations sur les règles s'appliquant aux activités de l'APHPSSJ?

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone au **450 759-3322** ou par courriel au **info@aphpsj.com**.

Mot de la technicienne en loisirs



Bonjour chers membres,

Une chose est assurée, beau temps ou mauvais temps, l'équipe de l'APH continue sur sa lancée. Nous préparons des activités de toutes sortes pour répondre à vos besoins.

Bien sûr, vous pouvez constater que nos activités sont restreintes et toujours en participation réduite, tout en restant à l'affût des mesures à respecter. Toutefois, si les nouvelles consignes nous permettent d'aller déguster un bon repas au restaurant tous ensemble, ou d'autres activités intéressantes, soyez assurés que l'information vous sera transmise par la poste ou par courriel.

Votre patience sera bientôt récompensée et nous vous demandons de continuer à respecter les règles sanitaires.

- ❖ Veuillez lire le baladeur attentivement, vous trouverez toutes les dates d'inscription et de paiement ainsi que la réponse aux concours; vous pourriez vous mériter un certificat-cadeau;
- ❖ Une activité vous intéresse ?? Appelez-nous rapidement au 450 759-3322 vaut mieux tout de suite que trop tard;
- ❖ Gardons nos bonnes habitudes; lors des activités, pour les personnes se véhiculant seules, veuillez arriver seulement 15 minutes à l'avance. Merci!

À bientôt,

Chantale Michel

IMPORTANT: Lorsque vous êtes inscrits à des activités et que vous devez vous absenter, il serait grandement apprécié de nous en aviser afin de ne pas sortir le matériel inutilement ou de causer des pertes de temps inutiles aux autres participants.

Initiation à l'acrylique et cendre sur toile



Artiste peintre Sylvie Ratelle

Création d'une toile à relief et colorée à l'aide de cendre et de peinture acrylique

Un seul modèle sera choisi par l'enseignante

Veillez vous inscrire avant le lundi 2 mai 2022

Nous confirmerons votre place à partir du 4 mai 2022



Mme Sylvie Ratelle

Responsable:

Mme Micheline Bérubé



Les mardis matin : de 9 h 30 à 11 h 30

17-24-31 mai 2022 et 7-14 juin 2022

OU



Les mardis après-midi : de 13 h 30 à 15 h 30

17-24-31 mai 2022 et 7-14 juin 2022

OU



Les jeudis après-midi : de 13 h 30 à 15 h 30

19-26 mai et 2-9-16 juin 2022

Veillez choisir la plage horaire qui vous convient. Des changements pourraient être apportés.



LE COÛT INCLUS LA TOILE

Membres actifs et associés : **25,00 \$**

Membres supports et non-membres : 45,00 \$



Salle Yolaine Lortie, local 135

200, rue de Salaberry, Joliette



Cinq (5) cours de 6 participants

Rappel du spectacle de *Jean-Marc Parent*

Nous confirmerons votre place à partir du 4 mai 2022



Faites vite il nous reste des billets

Responsables: Mmes Chantale Michel et Lucette Neveu



Jeudi 19 mai 2022



19 h 30 à 22 h 00 (**spectacle à 20 h 00**) fin à 22 h 00



Membres actifs et associés : **25,00 \$**

Membres supports et non-membres : 59,00 \$



Centre culturel Desjardins (salle Rolland Brunelle)
20, St-Charles-Borromée Sud
Joliette, Qc

Mai 2022

CALENDRIER DES ACTIVITÉS



200 rue Salaberry, local 134
Joliette (Québec) J6E 4G1

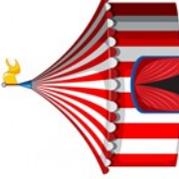
Téléphone : 450 759-3322
Télécopie : 450 759-8749
Courrier : info@aphpssj.com



<i>tun.</i>	<i>mar.</i>	<i>mer.</i>	<i>jeu.</i>	<i>ven.</i>
2 AQUAFORME 	3 QUILLES 	4	5 Yoga sur chaise 	6
9 AQUAFORME 	10 QUILLES 	11	12 Yoga sur chaise 	13
16 AQUAFORME 	17 INITIATION À L'ACRYLIQUE 	18 	19 PEINTURE Yoga sur chaise Spectacle Jean-Marc-Parent	20
23	24 INITIATION À L'ACRYLIQUE 	25	26 PEINTURE 	27
30 PÉTANQUE 	31 INITIATION À L'ACRYLIQUE 			

Juin 2022

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

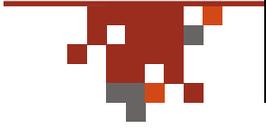
<i>lun.</i>	<i>mar.</i>	<i>mer.</i>	<i>jeu.</i>	<i>ven.</i>
		1	2	3
			PEINTURE 	
6	7	8	9	10
PÉTANQUE 	INITIATION À L'ACRYLIQUE 		PEINTURE 	
13	14	15	16	17
PÉTANQUE 	INITIATION À L'ACRYLIQUE 		PEINTURE 	
20	21	22	23	24
PÉTANQUE 				 ST-JEAN – BAPTISTE
27	28	29	30	
PÉTANQUE 			 Cirque d'Alphonse	



200 rue Salaberry, local 134
Joliette (Québec) J6E 4G1

Téléphone : 450 759-3322
Télécopie : 450 759-8749
Courrier : info@aphpssj.com





Juillet 2022

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
	1	2	3	4  FÊTE DU CANADA
				8
				15
				22
				29

Chers membres, ne vous inquiétez pas!

D'autres événements sont prévus à l'horaire pour cet été. Compte tenu des mesures sanitaires, nous reprenons graduellement nos activités et nous vous tiendrons informés dès que possible, soit par la poste ou par courriel!

À bientôt!



GRUPE
T.C.C. DE
LANAUDIÈRE



Centre
d'entraide
aphasie



GRUPE
D'ENTRAIDE
PARKINSON
LANAUDIÈRE

200 rue Salaberry, local 134
Joliette (Québec) J6E 4G1

Téléphone : 450 759-3322
Télécopie : 450 759-8749
Courrier : info@aphpssj.com



VACANCES

Août 2022

CALENDRIER DES ACTIVITÉS



GRUPE
T.C.C. DE
LANAUDIÈRE



Centre
d'entraide
parkinson
Lanaudière



GRUPE
D'ENTRAIDE
PARKINSON
LANAUDIÈRE

200 rue Salaberry, local 134
Joliette (Québec) J6E 4G1

Téléphone : 450 759-3322
Télécopie : 450 759-8749
Courrier : info@aphpssj.com



<i>lun.</i>	<i>mar.</i>	<i>mer.</i>	<i>jeu.</i>	<i>ven.</i>
1	2	3	4	5
VACANCES				
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Chers membres, ne vous inquiétez pas!

D'autres événements sont prévus à l'horaire pour cet été. Compte tenu des mesures sanitaires, nous reprenons graduellement nos activités et nous vous tiendrons informés dès que possible, soit par la poste ou par courriel!

À bientôt!

Pétanque

Nous vous aviserons des directives sanitaires en vigueur lors de l'activité

Veillez vous inscrire avant le lundi 9 mai 2022

- ✓ Si vous amenez vos propres boules de pétanque, bien les indentifier
- ✓ L'APH mettra à votre disposition des bâtons télescopiques aimantés et /ou un ensemble de boules de pétanque



Responsables: Jude Boyer et Jean-Marc L'Heureux

	Les lundis du 30 mai au 27 juin 2022
	14 h 00 à 15 h 30
	GRATUIT
	 Apporter votre bouteille d'eau il fera chaud!
	Parc Antonio-Barette, à Joliette Situé au coin des rues Notre-Dame et Tellier
	Cinq (5) rencontres – L'activité ne sera pas reportée en cas de mauvais temps
	Lors de votre réservation au transport adapté, mentionnez que vous devez débarquer dans le parc au terrain de pétanque.

Cirque d'Alfonse

Nous vous aviserons des directives sanitaires en vigueur lors de l'activité

Veillez vous inscrire avant le jeudi 9 juin 2022
Attendre la confirmation avant de faire votre paiement



Le cirque Alfonse nous revient avec une proposition animalière pour le moins inusitée, en offrant une série de fables surréalistes! La compagnie emmène petits et grands à la découverte d'un terroir réinventé. Avec Animal, l'étable est en folie, la grange sens dessus-dessous!

Responsables: Mmes Chantale Michel et Céline Savard



Jeudi 30 juin 2022



19 h 30



Membres actifs et associés : **19,00 \$**
 Membres supports et non-membres : 39,00 \$



Au Chapiteau du Centre culturel Desjardins (salle Rolland Brunelle)
 20, St-Charles-Borromée Sud
 Joliette, Qc



Aucune limite au plaisir vous attend



ENVIE DE BOUGER CET ÉTÉ?



PRÊT D'ÉQUIPEMENT ADAPTÉ

- **Vélo à mains**
 - **Planche à pagaie adaptée**
 - **Joëlette monoroue**
 - **Fauteuil de plage "Hippocampe"**
 - **Fauteuil tout-terrain "Trackz"**
 - **Fauteuil de course "Kartus"**
- Et plus ...**



Association régionale de loisirs
pour personnes handicapées
de Lanaudière



100%
GRATUIT

Visitez le www.arlphlanaudiere.org ou composez le 450 752.2586

OFFRE DE SERVICES

Lisette Laliberté

J'offre mes services pour du répit à votre domicile personnalisés et adaptés à vos besoins; à des enfants, des adultes, des personnes âgées ainsi qu'à des personnes atteintes de déficience intellectuelle, polyhandicapées, en perte d'autonomie, ou ceux ou celles qui ont des besoins spécifiques. Je suis une préposée aux bénéficiaires à la retraite. J'ai été famille d'accueil pour LA MYRIADE durant 24 ans. Je suis non-fumeuse et j'ai mon passeport vaccinal à jour (salaire à discuter).

lalibertelisette@gmail.com

450 399-0875

Aidante naturelle : Isabelle Dion

Intervenante auprès des proches aidants

450 839-3118 / 1 888 839-3440 poste 227

cabmontcalm.com <<https://www.cabmontcalm.com/>>

AVIS DE DÉCÈS

Le 5 novembre 2021
à l'âge de 65 ans est décédée
Mme Carole Grenier

Le 7 novembre 2021
à l'âge de 72 ans est décédé
M. Luc Barbeau

Le 2 septembre 2021
à l'âge de 60 ans est décédé
M. Jocelyn Vincent

Le 14 novembre 2022
à l'âge de 71 ans est décédé
M. Marcel Bugeaud

Le 21 janvier 2022
à l'âge de 85 ans est décédé
M. Kenneth Germain



L'APH offre ses plus sincères condoléances aux familles

Répertoire des organismes : Joliette, Lanaudière

Arrondissement.com



Association Un Cœur Pour Tous, Lanaudière

Regrouper les personnes ayant une condition cardiaque et leurs conjoints. 144, Saint-Joseph, Joliette, Qc, 450 760-3039



Aux Couleurs de la Vie Lanaudière

Offrir soutien et réconfort dans la maladie, la perte, la mort et le deuil... 144, rue Saint-Joseph, Joliette, Qc, 450 752-4436



CALACS Coup de Cœur de Joliette

Centre d'aide, de prévention et de lutte contre les agressions à caractère sexuel. Il y a trois volets : l'aide directe (relation d'aide avec l'individu, intervention de groupe), écoute téléphonique et accompagnement. C.P. 31, Joliette, Qc, J6E 3Z3 450 756-4999



Cancer-Aide Lanaudière

Cancer-Aide Lanaudière est un organisme à but non lucratif désireux d'aider les personnes qui doivent vivre avec le cancer... 50, rue Thouin, Repentigny » 450 654-8437
80, rue Wilfrid-Ranger, Saint-Charles-Borromée, Qc, 450 756-2714



Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes - CAAP Lanaudière

Le CAAP—Lanaudière est un organisme communautaire régional mandaté par le ministre de la Santé et des Services sociaux pour vous assister et vous accompagner dans une démarche de plainte concernant les soins de santé et de services sociaux d'un établissement public. 1446 rue de Lanaudière, Joliette, Qc, J6E 3P2 – 450 759-7700



Centre de réadaptation La Myriade

Le Centre de réadaptation La Myriade offre et dispense des services d'adaptation ou de réadaptation, dans une perspective de participation sociale, à des personnes de la région de Lanaudière vivant avec une déficience intellectuelle, présentant un trouble envahissant du développement ou étant prises avec un trouble mental grave, de même que des services d'assistance éducative spécialisés à leur entourage et de soutien aux partenaires qui sont impliquées auprès d'elles.
339, Base-de-Roc, Joliette, Qc, 450 753-9600



Centres jeunesse de Lanaudière

Nous offrons aux enfants et à leur famille des services spécialisés qui visent à assurer la protection de l'enfant, à permettre sa réadaptation ou à favoriser sa responsabilisation...
3083, boul. Mascouche, Mascouche, Qc, 450 474-0027 630, rue Marseille, Repentigny, Qc, 450 585-1423

260, rue Lavaltrie Sud, Joliette, Qc, 450 756-4555



Centre d'aide aux victimes d'actes criminels de Lanaudière CAVAC

Si vous avez été victime d'un acte criminel, si vous êtes un proche d'une victime, si vous avez été témoin d'une agression, d'un vol par effraction ou de tout autre crime, le personnel du CAVAC de Lanaudière peut vous aider à en surmonter les conséquences physiques, psychologiques et sociales. Le CAVAC peut aussi vous aider dans vos démarches pour obtenir une indemnisation pour les préjudices subis.

Joliette, Qc, 450 755-6127



La manne quotidienne

Recueillir des surplus alimentaires de restaurateurs, traiteurs, agriculteurs, commerçants et organismes et de les redistribuer à des personnes seules ou des familles à faible revenu.
160, rue Hélène-Boullé, Joliette, QC, 450 755-6078



Le service de la popote roulante est offert aux personnes en perte d'autonomie ou en convalescence. Le but est de permettre aux bénéficiaires de demeurer le plus longtemps possible à leur domicile, en leur apportant chaque jour un repas chaud. Ce service est assuré par des bénévoles qui font la livraison d'un repas complet le midi, du lundi au vendredi. La carte de membre annuelle au coût de 20\$ est obligatoire pour profiter de nos services. 80, Wilfrid-Ranger, Saint-Charles-Borromée, QC, 450 756-2005, info@emiliegamelin.qc.ca

Casserole de croissants au poulet



- Portions **4**
- Temps de préparation **15 minutes**
- Temps de cuisson **22 minutes**

Par portion: calories 507; protéines 31 g; matières grasses 28 g; glucides 33 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 273 mg; sodium 1 252 mg

Cette recette facile de croissants au poulet a tout pour contenter toute la famille: en plus d'être ultra-simple à préparer, elle cuit rapidement et est amusante à manger pour les enfants.

Ingrédients

375 ml (1 1/2 tasse) de poulet cuit coupé en dés

310 ml (1 1/4 tasse) de mélange de fromages italiens râpés

1 rouleau de 235 g de pâte pour croissants de type Pillsbury

1 boîte de 284 ml de crème de poulet condensée

180 ml (3/4 de tasse) de lait 2%

FACULTATIF : 60 ml (1/4 tasse) de persil frais

Étapes

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger le poulet avec 80 ml (1/3 de tasse) de fromage et, si désiré, le persil.
3. Sur le plan de travail, dérouler la pâte pour croissants, puis séparer les huit triangles de pâte. Sur la base de chaque triangle, déposer environ 45 ml (3 c. à soupe) de préparation au poulet. Rouler.
4. Huiler un plat de cuisson, puis y déposer les croissants. Cuire au four 12 minutes.
5. Pendant ce temps, mélanger la crème de poulet avec le lait et le reste du fromage dans une casserole. Chauffer quelques minutes à feu doux en remuant, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
6. Verser la sauce au fromage autour des croissants. Poursuivre la cuisson au four 10 minutes.
7. Dans un saladier, mélanger 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre, 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail. Saler et poivrer. Ajouter 750 ml (3 tasses) de laitue frisée verte coupée en morceaux, 125 ml (1/2 tasse) de croûtons de blé entier, 12 tomates cocktail coupées en quartiers et 1/2 petit oignon rouge coupé en fines rondelles. Remuer.

Servir avec salade de votre choix (facultatif)

<https://www.5ingredients15minutes.com/fr/recettes/plats-principaux/poulet/casserole-de-croissants-au-poulet/>

Reconstituer les proverbes en trouvant la partie manquante

À l'oeuvre	
L argent est un bon serviteur et	
À tout pêché	
À tout seigneur	
C'est au fruit	
Chacun voit son midi	
C'est la poule qui chante	
Au bout du fossé,	
A père avare,	
Avec des si on mettrait Paris	
Bien faire et	
À vaincre sans péril	
Toute médaille	
Toute vérité n'est	
La vérité est au	
L'union	
Le temps	

Voir solution page 29

Mots mêlés

Après avoir barré tous les mots de la liste, il vous restera à former une phrase-mystère avec les lettres restantes dans la grille.

ALGER	KABOUL	RABAT
AMMAN	KATMANDOU	RIYAD
ATHENES	LILLE	ROME
BAGDAD	LIMA	SANAA
BALE	LISBONNE	SEOUL
BAMAKO	LOME	SINGAPOUR
BERLIN	LONDRES	SOFIA
BOGOTA	MADRID	TEHERAN
BRASILIA	MANILLE	TIRANA
CANBERRA	MONACO	TRIPOLI
CARACAS	MOSCOU	TUNIS
DAKAR	PANAMA	VARSOVIE
DAMAS	PARIS	VIENNE
DUBLIN	PEKIN	VILLE
EREVAN	PRAGUE	VILNIUS

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

Solution page 29

Fortissimots.com

Rapprocher les mots contraires

THÈME : LES 5 SENS

Exemple : *âcreté* et *douceur* sont antonymes (contraires)

Âcreté		Aigu		Parfum		Suave	
Fin		Grand		Inodore		Empuantir	
Obtus		Chaud		Faible		Courbe	
Froid		Court		Embaumer		Odorant	
Carré		Haut		Tendre		Dur	
Glacial		Douceur		Lourd		Amolir	
Long		Large		Droit		Puanteur	
Petit		Rond		Poli		Léger	
Étroit		Brûlant		Durcir		Raboteux	
Bas		Grossier		Fétide		Fort	

Solution page 30

Recapitout.com

SOLUTION #1 Reconstituer les proverbes en trouvant la partie manquante

À l'oeuvre	on connaît l'ouvrier
L'argent est un bon serviteur et	un mauvais
À tout péché	miséricorde
À tout seigneur	tout honneur
C'est au fruit	l'on connaît l'arbre
Chacun voit son midi	à sa porte
C'est la poule qui chante	qui a fait l'œuf
Au bout du fossé,	la culbute
A père avare,	fils prodigue
Avec des si on mettrait Paris	en bouteille
Bien faire et	laisser dire
À vaincre sans péril	on triomphe sans gloire
Toute médaille	à son revers
Toute vérité n'est	pas bonne à dire
La vérité est au	fond d'un puits
L'union	fait la force
Le temps	c'est de l'argent

Résumé.com

Solution #2 mots mêlés

Phrase mystère : *La ville qui ne dort jamais*

Fortissimots.com

SOLUTION #3 Reconstituer les mots en mettant les lettres dans le bon ordre

Âcreté	1	Aigu	3	Parfum	11	Suave	20
Fin	2	Grand	8	Inodore	12	Empuantir	14
Obtus	3	Chaud	4	Faible	13	Courbe	17
Froid	4	Court	7	Embaumer	14	Odorant	12
Carré	5	Haut	10	Tendre	15	Dur	15
Glacial	6	Douceur	1	Lourd	16	Amolir	19
Long	7	Large	9	Droit	17	Puanteur	11
Petit	8	Rond	5	Poli	18	Léger	16
Étroit	9	Brûlant	6	Durcir	19	Raboteux	18
Bas	10	Grossier	2	Fétide	20	Fort	13

Voici les photos des activités session hiver 2022



Yoga sur chaise



Aquaforme



Peinture



Marie Cyr



Jacynthe Arseneau



Jean-Louis Hétu

ATELIER ART THÉRAPIE





Association des personnes handicapées
physiques et sensorielles secteur Joliette

L'ASSOCIATION AUX MILLE ET UN VISAGES

Fondée en 1977, l'Association des personnes handicapées physiques et sensorielles secteur Joliette (APHPSSJ) est un organisme à but non lucratif (OBNL) voué à la promotion et à la défense des droits des personnes handicapées physiques et sensorielles.



SERVICE d'info-référence



SUPPORT à l'obtention
des services



GROUPES D'ENTRAIDE
Aphasie - Parkinson - TCC



ACTIVITÉS APH et TCC



SERVICES psychosociaux TCC



PRÊT de matériels spécialisés

L'APHPSSJ propose trois groupes d'entraide. Ces trois groupes de soutien permettent aux membres de se réunir une ou plusieurs fois par mois afin de discuter.



GRUPE
D'ENTRAIDE
PARKINSON
LANAUDIÈRE



GRUPE
T.C.C. DE
LANAUDIÈRE



Association des personnes handicapées physiques et sensorielles secteur Joliette

200, rue de Salaberry, local 134 Joliette (Québec), J6E 4G1