

# *Le Dynamique Baladeur*

Édition hiver 2023



Association des personnes handicapées  
physiques et sensorielles secteur Joliette

## L'ASSOCIATION AUX MILLE ET UN VISAGES



[info@aphpssj.com](mailto:info@aphpssj.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, à 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 services 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 ou 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 à soutenir la démarche d'un membre et/ou de ses proches vers une plus grande autonomie.

## **PRÊT** de matériel spécialisé

L'APHSSJ 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'APHSSJ et des citoyens de la MRC de Joliette et des environs.

**NOUS SOMMES FERMÉS DE 12 H À 12 H 30**

ÉQUIPE	TITRE	POSTE	HORAIRE
info@aphpssj.com	Réception	0	8 h 30 à 16 h 30
Josée Payette j.payette@aphpssj.com	Directrice générale	1	8 h 00 à 16 h 00
Jean-Charles Bertholle jc.bertholle@aphpssj.com	Intervenant psychosocial TCC	3	8 h 30 à 16 h 30
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
Nathalie Lachance n.lachance@aphpssj.com	Intervenante psychosociale TCC	6	8 h 30 à 16 h 30

## TABLE DES MATIÈRES

<b>PLUSIEURS SERVICES OFFERTS PAR L'APH</b>	<b>2</b>
Mot du président	4
Nouvelles de l'APH	5
Vous impliquer auprès de votre Association	6
Concours	7
Association des Sourds de Lanaudière	8
<b>ACTIVITÉS DE LOISIRS</b>	
Rappel des consignes concernant les inscriptions, paiements et absences	9
Aquaforme	10
Quilles	11
Peinture	12
Calendriers des activités	13
Yoga sur chaise	17
<b>NOUVELLES DU GROUPE TCC</b>	<b>18</b>
<b>DIVERS</b>	
Antidotes au stress du temps des fêtes	21
Vente de parapluies au profit d'une bonne cause	22
Jeux	23
Solutions des jeux	25
Recette de sucre à la crème	26
Photos des activités été/automne 2022 de l'APH	27

## MOT DU PRÉSIDENT



Bonjour chers membres, partenaires et administrateurs,

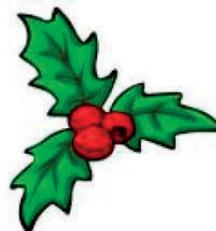
Voici la saison hivernale qui, juste à y penser, nous donne des frissons. Malgré tout, nous nous devons de rester optimistes, de profiter pleinement des belles journées ensoleillées et de continuer à bouger pour mieux profiter des mois d'hiver. Pour ce faire, inscrivez-vous à une activité. Vous aurez peut-être l'occasion de découvrir de nouveaux centres d'intérêt, qui sait!

Je profite également de l'occasion pour remercier nos bénévoles du fond du cœur, pour leur aide précieuse apportée à l'Association qui, sans eux, ne serait pas ce qu'elle est aujourd'hui. Un grand merci aussi aux membres du C.A. ainsi qu'à toute l'équipe de travail, qui ont partagé les mêmes objectifs et vu au bon fonctionnement de l'organisme tout au long de l'année.

N'hésitez pas à nous suivre sur les réseaux sociaux afin de rester informés sur nos activités et d'avoir les dernières nouvelles concernant l'Association.

En mon nom et en celui du conseil d'administration, nous tenons à vous souhaiter un joyeux temps des fêtes! Notez que les bureaux de l'APHPSSJ seront fermés à compter du 23 décembre et l'équipe aura le plaisir de vous retrouver le 9 janvier prochain.

Jocelyn Picard  
*Président*



# NOUVELLES DE VOTRE ASSOCIATION



## Congé de maternité

Mme Cynthia Serret-Doiron, agente de communication, a accouché le 17 septembre d'un beau petit garçon de 7 lb 6 oz. De la part de toute l'équipe et du conseil d'administration, nous lui souhaitons un bon congé de maternité et de merveilleux moments avec son fils. Elle sera de retour en poste en juin 2023. Félicitations aux parents.

## Départ pour la retraite



Chers membres, nous vous annonçons le départ de Mme Élise Landry, secrétaire-réceptionniste à l'Association, après 8 ans de loyaux services. Eh oui, elle a décidé de prendre sa retraite en décembre 2022. Nous lui souhaitons une belle retraite remplie de beaux moments avec tous ses proches qui lui sont chers!



**IMPORTANT : Dorénavant afin d'éviter tout problème, par exemple des pertes d'argent, des malentendus, etc., aucun paiement ne sera accepté lors des activités.**

**Voici les modes de paiement offerts, à choisir selon votre situation :**

- ✓ En personne au bureau de l'APH;
- ✓ Par Internet;
- ✓ Par la poste (chèque).



## **Vous avez envie de vous impliquer auprès de votre Association ?**

### **Nous recherchons des membres actifs pour siéger au comité loisirs**

#### **Qu'est-ce que le comité loisirs?**

Le comité loisirs, animé par Chantale Michel, technicienne en loisirs, a pour mandat de participer au choix et à l'organisation des activités de loisirs intégrant tout au long de l'année ainsi qu'à l'évaluation des activités. Il s'assure également de l'accessibilité des lieux des activités et de la programmation du journal Le Dynamique Baladeur. Les rencontres ont lieu une fois aux 3 à 4 mois, et ne durent pas plus de 2 heures.

### **Nous recherchons des bénévoles de l'Association qui aimeraient siéger sur le comité de la structure bénévole**

#### **Qu'est-ce que le comité de structure bénévole?**

Le comité de structure bénévole, animé par Chantale Michel, technicienne en loisirs, a pour fonction d'organiser le recrutement, l'accueil, l'intégration, le soutien, l'encadrement et l'évaluation des bénévoles à l'Association lors d'activités. Ce comité a pour tâche également d'apporter les modifications nécessaires aux besoins d'accompagnement des membres. Les rencontres ont lieu une fois aux 3 à 4 mois, et ne durent pas plus de 2 heures.



## CONCOURS HIVERNAL

Vous aimeriez gagner un carte-cadeau??? Vous n'avez qu'à participer au concours et nous transmettre votre réponse au 450 759-3322, avant le mercredi 22 février 2023.

L'Association aimerait joindre l'utile à l'agréable par le biais de notre concours, en vous faisant découvrir l'organisme suivant : l'ASL (l'Association des Sourds de Lanaudière), située à l'intérieur du Centre d'éducation populaire L'Académie populaire. (Voir la réponse à l'intérieur du journal).

**QUESTION : Quelle est la mission de l'Association des Sourds de Lanaudière?**

- A) Sensibiliser la population entendante aux réalités et aux revendications de la communauté sourde;
- B) Favoriser les activités de loisirs auprès des membres de tous âges;
- C) Regrouper les personnes sourdes et malentendantes de la région de Lanaudière et des environs;
- D) Susciter la création de services adaptés;
- E) Toutes ces réponses



*Christian Venne*

Félicitations à M. Christian Venne, gagnant du concours de septembre, qui se mérite une carte-cadeau d'une valeur de 50 \$.

Le tirage aura lieu le 23 février 2023

# BONNE CHANCE À TOUS !



Association des Sourds  
de Lanaudière Inc.

Organisme à découvrir

## Association des Sourds de Lanaudière

200, de Salaberry, local 312, Joliette, Québec, J6E 4G1

Tél. et ATS : 450 752-1426 - Courriel : [direction@asljoliette.org](mailto:direction@asljoliette.org)

## À propos de nous

L'Association des Sourds de Lanaudière (ASL) est un organisme à but non lucratif dont la mission première est l'amélioration de la qualité de vie des personnes sourdes et malentendantes de Lanaudière.

### Notre mission

- Regrouper les personnes sourdes et malentendantes de la région de Lanaudière et des environs;
- Défendre et promouvoir les droits et intérêts de ces personnes;
- Diffuser l'information pertinente à nos membres;
- Susciter la création de services adaptés;
- Promouvoir le sport et les activités de loisirs auprès des membres de tous âges;
- Favoriser les activités culturelles et sportives;
- Sensibiliser la population entendante aux réalités et aux revendications de la communauté sourde.

### Nos services

- Accueil et référence
- Publication d'un journal trimestriel
- Activités de loisirs
- Participation à des programmes de sensibilisation
- Organisation de cours pour apprendre la langue des signes québécoise (LSQ)
- Conférences
- Formations
- Animation
- Aide à la communication

### Devenir membre

Les avantages d'être membre de l'ASL :

- Recevoir notre journal d'information quatre fois par année;
- Profiter d'un tarif réduit pour nos activités;
- Avoir droit de vote lors des assemblées générales;
- Contribuer à la pérennité de l'association;
- Faire partie d'une communauté qui vous ressemble!



### Annulation d'une activité

Nous nous engageons à vous informer le plus rapidement possible lorsque nous devons annuler une activité. Veuillez noter qu'à la suite d'une décision prise par le conseil d'administration et ce, dans un souci d'équité, de disponibilité des lieux et des bénévoles, aucune activité ne sera reportée.



### Période d'inscription

Vous devez vous inscrire et payer avant la date limite.



### Absence ou annulation

Prière d'appeler la réception ou Chantale Michel, technicienne en loisirs, au 450 759-3322.



### Paiement ou arrangement

Faites votre paiement ou prenez arrangement avec l'Association avant la date limite, car vous risquez de ne pas pouvoir participer à l'activité désirée. Dorénavant, afin d'éviter tout problème, par exemple des pertes d'argent, des malentendus, etc., aucun paiement ne sera accepté lors des activités.

Voici les modes de paiement offerts, à choisir selon votre situation :

- ✓ En personne au bureau de l'APH;
- ✓ Par internet;
- ✓ Par la poste (chèque).



### Activités gratuites

Inscrivez-vous et n'oubliez pas de nous informer de toute annulation.



### En cas de maladie

Si vous avez des symptômes d'allure grippale, fièvre ou autre, ne vous présentez pas aux activités et avisez-nous au 450 759-3322.

**OYÉ! OYÉ! OYÉ!**

Prenez note qu'il y aura des sorties additionnelles prévues pour la session d'hiver!  
Nous vous tiendrons informés en temps et lieu de tous les détails.

**Date limite d'inscription le mercredi 21 décembre 2022**  
**Attendre la confirmation avant de faire votre paiement**

## AQUAFORME



<b>Responsables :</b>	<p>Les lundis : Mme Chantale Michel (M. Serge Girard)          Les vendredis : Mme Chantale Michel (Murielle Desrosiers)</p> <p>Comme le nombre de <b>places</b> et de <b>bénévoles</b> est <b>limité</b>, au moment de <b>vosre inscription</b>, vous devrez <b>mentionner une seule plage horaire</b>. À la fin de cette période, la priorité sera accordée <b>aux membres actifs</b> qui n'ont jamais participé à cette activité. Notez que des changements pourront être apportés s'il n'y a pas assez de bénévoles ou de participants afin de combler les deux cours.</p>
	<p>Le vendredi, du 20 janvier au 31 mars 2023 – <b><u>pas de cours le 3 mars, semaine de relâche</u></b></p> <p>Le lundi, du 23 janvier au 3 avril 2023 – <b><u>pas de cours le 27 février, semaine de relâche</u></b></p>
	<p>12 h 50 à 13 h 50</p>
	<p>Membres actifs et associés : <b>25,00 \$ Tarif spécial APH</b>          Membres soutien et non-membres : 95,00 \$</p>
	<p>Centre Jeunesse          260, rue Lavaltrie Sud, Joliette</p>
	<p>Dix (10) cours</p>



**Date limite d'inscription le mercredi 21 décembre 2022**

## QUILLES



<b>Responsable :</b>	Mme Lucie Tremblay
	Le mardi, du 24 janvier au 4 avril 2023 – <b><u>pas de cours le 28 février, semaine de relâche</u></b>
	10 h 00 à 11 h 30
	Membres actifs et associés : <b>25,00 \$ Tarif spécial APH</b> Membres soutien et non-membres : 130,00 \$
	Salle de quilles Baby 53, rue Baby, Joliette
	Dix (10) rencontres



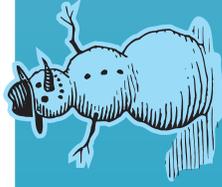
**Date limite d'inscription le mercredi 21 décembre 2022**  
**Attendre la confirmation avant de faire votre paiement**

## PEINTURE



	Mme Sylvie Ratelle
<b>Responsable :</b>	Mme Micheline Bérubé
  	<p><b>Les mardis matin</b> : de 9 h 30 à 11 h 30  du 24 janvier 2023 au 4 avril 2023 – <b><u>pas de cours le 28 février, semaine de relâche</u></b></p> <p>ou</p> <p><b>Les mardis après-midi</b> : de 13 h 30 à 15 h 30  du 24 janvier 2023 au 4 avril 2023 – <b><u>pas de cours le 28 février, semaine de relâche</u></b></p> <p>ou</p> <p><b>Les jeudis après-midi</b> : de 13 h 30 à 15 h 30  du 26 janvier au 6 avril 2023 – <b><u>pas de cours le 2 mars, semaine de relâche</u></b></p> <p><b><u>Veillez choisir la plage horaire qui vous convient. *Des changements pourraient être apportés.</u></b></p>
	Membres actifs et associés : <b>25,00 \$ Tarif spécial APH</b> Membres soutien et non-membres : 210,00 \$
	Salle Yolaine Lortie, local 135 200, rue de Salaberry, Joliette
	Dix (10) cours Maximum de 6 participants par atelier

- ✓ Vous inscrire à une seule plage horaire, car le nombre de places est limité;
- ✓ La priorité sera accordée aux membres actifs qui n'ont jamais participé à un atelier;
- ✓ La priorité sera accordée à ceux et à celles qui n'ont pu participer à la session de février 2022;
- ✓ Vous devez apporter une toile d'une grandeur de votre choix, sans jamais dépasser la **grandeur maximale, soit 18 po X 20 po** de préférence de marque GOTRICK OU ART-PRO;
- ✓ Vous devez arriver avec votre sujet déjà imprimé sur une photo couleur de qualité et non sur votre cellulaire ou votre tablette;
- ✓ Le but de cet atelier est d'apprendre des techniques de dessin et non de terminer une toile.



# JANVIER 2023

Lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
2	3	4	5	6
<b>BUREAUX FERMÉS</b>				
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
AQUAFORME 	QUILLES — PEINTURE 	Café-rencontre TCC <i>JOLIETTE</i> 13 h 30 à 15 h 30	YOGA SUR CHAISE — PEINTURE 	AQUAFORME 
23	24	25	26	27
AQUAFORME 	QUILLES — PEINTURE 	Café-rencontre TCC <i>TERREBONNE</i> 13 h 30 à 15 h 30	YOGA SUR CHAISE — PEINTURE 	AQUAFORME 
30	31			
AQUAFORME 	QUILLES — PEINTURE 			

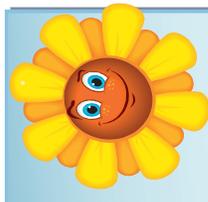


# FÉVRIER 2023

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
		1	2	3
			 YOGA SUR CHAISE — PEINTURE 	AQUAFORME 
6	7	8	9	10
AQUAFORME 	 QUILLES — PEINTURE 	Café-rencontre TCC <i>JOLIETTE</i> 13 h 30 à 15 h 30	 YOGA SUR CHAISE — PEINTURE 	AQUAFORME 
13	14	15	16	17
AQUAFORME 	 QUILLES — PEINTURE 	Café-rencontre TCC <i>TERREBONNE</i> 13 h 30 à 15 h 30	 YOGA SUR CHAISE — PEINTURE 	AQUAFORME 
20	21	22	23	24
AQUAFORME 	 QUILLES — PEINTURE 		PEINTURE 	AQUAFORME 
27	28			
SEMAINE DE RELÂCHE				



# MARS 2023



lun.

mar.

mer.

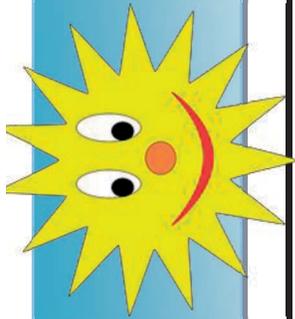
jeu.

ven.

# Semaine de

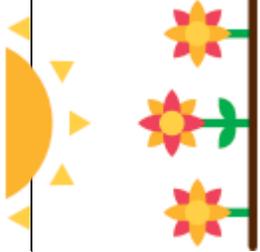
# relâche

		1 <i>Café-rencontre TCC JOLIETTE 13 h 30 à 15 h 30</i>	2  YOGA SUR CHAISE _____ PEINTURE 	3 AQUAFORME 
6 AQUAFORME 	7  QUILLES _____ PEINTURE 	8 <i>Café-rencontre TCC JOLIETTE 13 h 30 à 15 h 30</i>	9  YOGA SUR CHAISE _____ PEINTURE 	10 AQUAFORME 
13 AQUAFORME 	14  QUILLES _____ PEINTURE 	15	16  YOGA SUR CHAISE _____ PEINTURE 	17 AQUAFORME 
20 AQUAFORME 	21  QUILLES _____ PEINTURE 	22 <i>Café-rencontre TCC TERREBONNE 13 h 30 à 15 h 30</i>	23  YOGA SUR CHAISE _____ PEINTURE 	24 AQUAFORME 
27 AQUAFORME 	28  QUILLES _____ PEINTURE 	29	30  YOGA SUR CHAISE _____ PEINTURE 	31 AQUAFORME 



# AVRIL 2023



lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
3 AQUAFORME 	4 QUILLES  PEINTURE 	5 Café-rencontre TCC <i>JOLIETTE</i> 13 h 30 à 15 h 30	6  YOGA SUR CHAISE — PEINTURE 	7 VENDREDI SAINT
10 LUNDI DE PÂQUES (Bureaux fermés)	11	12	13  YOGA SUR CHAISE	14
17	18	19 Café-rencontre TCC <i>TERREBONNE</i> 13 h 30 à 15 h 30	20	21
24	25	26	27	28 

**Date limite d'inscription le mercredi 21 décembre 2022**

## YOGA SUR CHAISE



	Mme Carole Poupart
<b>Responsable :</b>	Mme Chantale Michel
	Le jeudi, du 26 janvier au 13 avril 2023 <b>Pas de cours le 23 février, salle non disponible et le 2 mars semaine de relâche</b>
	10 h 30 à 11 h 30
	Membres actifs et associés : <b>10,00 \$ Tarif spécial APH</b> Membres soutien et non-membres : 85,00
	Salle le Murmure 200, rue de Salaberry, Joliette
	Dix (10) cours Maximum de <b>10</b> participants



**Venez travailler votre mobilité et chasser les tensions physiques!**

## Nouvelles du groupe TCC (traumatisés craniocérébraux)

Par Jean-Charles Bertholle et Nathalie Lachance

Après nous être familiarisés avec les membres ainsi qu'avec nos nouvelles fonctions, nous avons pris tranquillement les rênes des activités. Les habitués du groupe TCC sont de retour et de nouvelles personnes s'intègrent peu à peu aux activités. Nous attendons encore plus de monde pour rejoindre nos rangs, alors ne vous gênez pas pour vous inscrire.

Les cafés-rencontres se font à Mascouche et à Joliette chaque mois, et les participants sont de plus en plus nombreux. Pendant ces rencontres nous nous rassemblons pour discuter du thème du mois, nous offrir l'un l'autre du soutien et sentir que nous appartenons à un groupe vivant de peines, de rires et de joie.

Les déjeuners attirent toujours autant de personnes. Les membres du groupe TCC ainsi que leurs proches se rejoignent au restaurant dans un moment convivial en matinée où tout un chacun partage bonne humeur et cuisine traditionnelle. On remercie le restaurant Eggsquis à Joliette et Déjeuner en compagnie à Terrebonne de nous accueillir un mardi par mois.



Le 24 septembre, il y a eu le pique-nique au parc Saint-Jean-Bosco, sous un soleil radieux, à l'abri du vent grâce à un grand chapiteau. Nous étions 24 personnes en tout à profiter de ce moment de retrouvailles avec des jeux, des prix

de présence et quelques petites gâteries, le tout agrémenté d'une température très agréable pour la saison. Cette rencontre familiale sera reproduite l'année prochaine et nous réfléchissons à une manière de joindre les membres du sud de Lanaudière pour cette activité tant attendue.



En octobre, nous avons marqué la semaine québécoise du TCC en diffusant le film « *La réalité d'un TCC* » que vous pouvez visionner sur YouTube. Nous avons diffusé ce film à Terrebonne et à Joliette, où chacun a eu l'occasion de témoigner de sa réalité personnelle et d'en faire profiter le groupe. Ce furent de beaux moments, riches en souvenirs et en émotions. Merci à vous tous pour votre sincérité et vos témoignages.



À venir pour les TCC :

- Des cafés-rencontres avec des spécialistes de l'organisme ACEF, pour nous parler d'économie et des façons de protéger nos informations personnelles.
- Les déjeuners sont le mardi à Joliette et à Terrebonne une fois par mois.
- Les sorties activités/loisirs seront innovées cet hiver, car nous vous proposerons de faire l'essai de trottinettes des neiges et de luges.

Si vous avez besoin d'information, de parler ou de vous inscrire aux activités, nous ne sommes pas plus loin que votre téléphone.

450 759-3322 Nathalie et Jean-Charles

## Oh hisse! Oh hisse! C'est l'activité physique

Bonjour à toutes et à tous,

En ce début d'hiver, la tendance peut être de rester au chaud, se divertir en regardant des séries télévisées et se trouver toute sorte de raisons pour éviter de sortir. On peut passer notre hiver ainsi, plutôt passivement, à compter sur les vidéos ou les journaux pour nous occuper. On peut aussi se dire qu'on a un contrôle sur nous-même et un pouvoir sur notre santé et que notre bien-être passe par l'activité physique.

Activité physique rime avec effort et oui, il en faut si nous voulons performer et nous améliorer. Et comme cela n'intéresse pas tout le monde de transpirer et d'avoir des courbatures, il existe des activités douces et calmes qui produisent des résultats tout aussi positifs (la marche, le fauteuil roulant, le yoga, le vélo en sont des exemples).

Pourquoi faire de l'activité physique? Bonne question. Ce n'est pas forcément une priorité pour vous, alors voici une liste de raisons et d'avantages pour donner le goût de se lancer dans une activité physique :

- ✓ Pour avoir une qualité de vie;
- ✓ Pour améliorer le sommeil;
- ✓ Pour être fier de soi, pour diminuer le stress;
- ✓ Pour aider à la concentration et à d'autres fonctions du cerveau;
- ✓ Pour augmenter la solidité des os;
- ✓ Pour maintenir souplesse et masse musculaire;
- ✓ Pour développer le sens de l'équilibre;
- ✓ Pour être autonome plus longtemps;
- ✓ Pour ralentir le vieillissement physique;
- ✓ Pour maintenir une bonne santé mentale;
- ✓ Pour générer de la dopamine et des sérotonines, qui sont des hormones naturelles du bien-être.

Pour terminer cet article, voici une liste d'idées d'activités que l'on peut faire en hiver :

Vélo, marche ou course à pied, raquette, ski de fond, luge, trottinette nordique, exercices sur chaise, pompes (push-ups) avec genoux au sol, altère ou bande élastique pour se muscler, saut à la corde, gymnastique, lavage des planchers, marche nordique, lavage des fenêtres, pickleball (tennis léger), aquaforme, natation à la piscine, étirements, exercices avec balle, patin à glace, faire un bonhomme de neige, monter/descendre les escaliers, glissade, fat bike.

Les choix sont nombreux, essayez, découvrez et partagez-nous vos activités. Pour en savoir plus à propos de l'activité physique, vous pouvez visiter ce site :

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## Antidotes au stress du temps des fêtes

Le temps des fêtes est-il agréable? La question ne devrait même pas se poser. Cependant, pour celles et ceux qui doivent composer avec les responsabilités, la maison, les cadeaux, les réceptions et la perfection, en plus des séquelles quotidiennes du traumatisme crânien, Noël peut être une des périodes les plus épuisantes de l'année. Si vous vous sentez particulièrement débordé, voyez ces suggestions...

**Soyez réaliste.** La vision romantique d'un temps des fêtes parfait et d'une famille parfaite ne peut que décevoir. Dites-vous que le stress et quelques petits accrochages sont aussi inévitables que la joie et le plaisir du temps des fêtes. Détendez-vous et acceptez vos imperfections et celles des membres de votre famille.

**N'attendez pas la toute dernière minute.** Consacrez un peu de temps chaque jour à vos préparatifs des fêtes. Espacer vos courses vous permettra de soulager la pression et réduire les risques de panique de dernière minute.

**Dites simplement « non ».** Dans le temps des fêtes, le travail ainsi que les obligations personnelles et familiales peuvent bouleverser votre routine quotidienne, réduire vos moments de loisir et vous donner l'impression d'être débordé. Faites des choix et ne répondez « oui » qu'aux invitations que vous voulez accepter. Envoyez une carte aux personnes dont vous ne pouvez accepter l'invitation et — si vous craignez de les froisser — un petit cadeau qu'elles pourront partager avec leurs invités (des fleurs, du vin, de la nourriture, etc.).

**Demandez et vous recevrez.** Demandez aux membres de la famille de vous aider. S'ils ne se portent pas volontaires, cela ne signifie pas pour autant qu'ils ne veulent pas aider. Les enfants aiment bien se trouver au centre de l'action. Les plus jeunes peuvent faire des cartes, décorer ou ranger tandis que les plus vieux peuvent aider à emballer les cadeaux, préparer la nourriture et faire des courses.

**Tenez-vous-en à votre budget.** Il est très facile de se laisser emporter par l'atmosphère des fêtes et de défoncer son budget. Cependant, au lendemain des fêtes, la note pourrait être salée et très réelle. Évitez de commencer l'année dans le rouge : établissez un budget réaliste et respectez-le.

**Prenez soin de votre santé.** Contrairement à la croyance populaire, cet elfe joyeux — qui se nourrit principalement de lait et de biscuits — n'est pas un modèle de santé et de mieux-être. Dans le temps des fêtes, il est facile de mettre de côté les bonnes habitudes alimentaires et l'exercice. Faites un effort pour bien dormir, limitez votre consommation d'alcool et de matières grasses et faites de l'exercice chaque fois que vous le pouvez. Le repos et une bonne santé vous aideront à mieux gérer votre stress.

**Amusez-vous.** Si vous êtes trop concentré sur le « grand jour », vous serez incapable d'éprouver du plaisir le moment venu. Amusez-vous maintenant, à planifier et à préparer les fêtes et à passer du temps avec votre famille et vos amis.

## VENTE DE PARAPLUIES AU PROFIT D'UNE BONNE CAUSE

Le Regroupement des usagers de transport adapté de Lanaudière met en vente un objet promotionnel pur recueillir de l'argent, qui servira à financer les déplacements effectués dans le cadre du service « Voyagez sans frontières dans Lanaudière ». Il s'agit d'un parapluie à l'effigie du RUTAL, qui symbolise « être à l'abri... des frontières ». Le coût de chaque parapluie est de 20 \$. Vous pouvez vous le procurer en appelant au **450 755-2221** ou sans frais au **1 866 910-2221** !



### **Qu'est-ce que le service « Voyagez sans frontières dans Lanaudière »?**

Vous avez un besoin urgent d'un déplacement (inter-MRC) et votre service de transport adapté vous l'a refusé, le service Voyagez sans frontières dans Lanaudière offert par le RUTAL peut être la solution.

Le RUTAL défraie les coûts de certains déplacements régionaux, pour les personnes admises au transport adapté mais ne pouvant pas se rendre dans une autre MRC avec leur service.

### Procédure

#### **L'utilisateur ou l'utilisatrice doit :**

- 1) Avoir reçu un refus de déplacement inter-MRC de son service de transport adapté (verbal);
- 2) Communiquer avec le RUTAL pour mentionner le motif du déplacement, la destination, la date et l'heure;
- 3) Payer les frais d'administration de 10 \$ au RUTAL.

#### **Le RUTAL verra à :**

- 1) Prioriser les déplacements urgents (soins de santé, réparation d'une aide à la mobilité, funérailles, visite soins palliatifs, services juridiques, etc.);
- 2) Coordonner les déplacements avec les compagnies de taxi;
- 3) Payer aux compagnies de taxi le coût des déplacements.

Appelez le RUTAL au **450 755-2221** ou sans frais au **1 866-910-2221** !

## Rapprocher les mots contraires

### Thème : la vie morale

Exemple : *prodigalité* et *avarice* sont antonymes (contraires)

Prodigalité	1	Dissimulation		Union	
Mensonge		Honte		Honneur	
Haine		Orgueil		Vérité	
Colère		Douceur		Modestie	
Égoïsme		Noblesse		Humanité	
Cruauté		Avarice	1	Dévouement	
Injustice		Justice		Bassesse	
Discorde		Franchise		Amour	
Modération		Entente		Loyauté	

<http://www.recapitout.fr/>

Solution page:25

## ANAGRAMME

Reportez dans la grille de droite des prénoms formés à partir des anagrammes de la grille de gauche et parvenez à former le nom d'un neuvième prénom dans la colonne indiquée.

B	A	C	T	E	R	I	E	
		O	R	A	C	L	E	
S	A	L	I	S	S	A	N	T
		N	A	T	U	R	E	L
		S	O	L	A	I	R	E
		V	O	I	L	I	E	R
		M	I	N	A	R	E	T
		L	E	V	I	E	R	




[www.fortissimots.com](http://www.fortissimots.com)

Solution page : 25

## MOTS MÊLÉS

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

AMPLE	DIGUE	PECHE
AQUAGYM	DOUCHE	PEDALO
AQUATIQUE	ETANG	PISCINE
ATOLL	EUREKA	PLONGEE
BAINS	FLOTTER	RAFTING
BARQUE	GROG	RIVIERE
BASSIN	HAMMAM	SAUNA
BLEU	JACUZZI	SOURCE
BOIRE	JETSKI	SPA
BORD	KAYAK	THERMES
BRASSE	LAGON	TITRE
BULLE	LAGUNE	TRIMARAN
CALANQUE	MARE	VAGUE
CASCADE	MOULE	VALSER
CORNE	NATATION	VOILE
CRAWL	OCEAN	YACHT
CRIQUE	ORAGE	YUCCA

# Solution #1

## Mots contraires

Prodigalité	1	Dissimulation	9	Union	8
Mensonge	2	Honte	10	Honneur	10
Haine	3	Orgueil	11	Vérité	2
Colère	4	Douceur	6	Modestie	11
Égoïsme	5	Noblesse	12	Humanité	6
Cruauté	6	Avarice	1	Dévouement	5
Injustice	7	Justice	7	Bassesse	12
Discorde	8	Franchise	2	Amour	3
Modération	4	Entente	8	Loyauté	9

# Solution #2

## Anagramme

	B	E	A	T	R	I	C	E	
		C	A	R	O	L	E		
S	T	A	N	I	S	L	A	S	
	L	A	U	R	E	N	T		
		R	O	S	A	L	I	E	
			O	L	I	V	I	E	R
M	A	R	T	I	N	E			
	E	L	V	I	R	E			

# Solution #3

La phrase mystère du mot mêlé est : l'eau est bonne

# Vous voulez du bonheur?

Le sucre à la crème de sœur Angèle  
goûte le bonheur!

- Préparation **5 min** – Cuisson **8 min** - Réfrigération **30 min**
- Rendement **64 carrés** - Se congèle **Oui**

## Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 250 ml (1 tasse) de cassonade
- 250 ml (1 tasse) de crème 35 %
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé



## Préparation

- Tapiser le fond d'un moule carré de 20 cm (8 po) d'une pellicule de plastique ou d'une bande de papier parchemin en le laissant dépasser de chaque côté.
- Dans une tasse à mesurer d'une contenance de 2 litres (8 tasses) allant au four à micro-ondes, mélanger le sucre, la cassonade et la crème.
- Cuire au four à micro-ondes 4 minutes. Remuer et poursuivre la cuisson 4 minutes (voir note).
- Ajouter la vanille, le beurre et fouetter à grande vitesse au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange épaississe et perde son lustre, soit environ 2 minutes.
- Répartir dans le moule en l'étalant. Couvrir et réfrigérer environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Démouler et couper en carrés.

## NOTE DE L'ÉQUIPE RICARDO

**Le temps de cuisson peut varier selon la puissance du four à micro-ondes que vous utilisez. Cette recette a été testée dans un four de 1000 watts. Pour un four à micro-ondes de 500 watts, le temps de cuisson sera de 10 minutes et 30 secondes.**

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5652-sucre-a-la-creme-de-soeur-angele>

# PHOTOS DES ACTIVITÉS ÉTÉ/AUTOMNE 2022



*Souper estival 6 juillet*



*Souper estival 13 juillet*



*Yoga sur chaise*



*Acrylique et cendre*



*Cirque d'Alfonse*



*Halloween*



*Aquaforme*





**Association des personnes handicapées  
physiques et sensorielles secteur Joliette**

## NOS SERVICES

Plusieurs services sont offerts à l'Association pour les personnes désirant obtenir de l'aide ou de briser l'isolement (accompagnement, activités, références, support et services psychosociaux).



**SERVICE  
D'ACCOMPAGNEMENT**



**ACTIVITÉS ORGANISÉES  
PAR L'ASSOCIATION**



**SERVICE  
D'INFO-RÉFÉRENCE**



**SUPPORT À L'OBTENTION  
DES SERVICES**



**SERVICES  
PSYCHOSOCIAUX TCC**

## NOS GROUPES D'ENTRAIDE

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.



**GROUPE APHASIE**



**GROUPE PARKINSON**



**GROUPE TCC**



**Association des personnes handicapées physiques et sensorielles secteur Joliette**

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

