

Le Dynamique Baladeur

Édition printemps 2023



Association des personnes handicapées
physiques et sensorielles secteur Joliette

L'ASSOCIATION AUX MILLE ET UN VISAGES



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.



GROUPE 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.

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
Nathalie Lachance n.lachance@aphpssj.com	Intervenante psychosociale Aphasie et Parkinson	2	8 h 30 à 16 h 30
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
Chantal Dupont c.dupont@aphpssj.com	Intervenante psychosociale TCC	6	8 h 00 à 16 h 00

TABLE DES MATIÈRES

PLUSIEURS SERVICES OFFERTS PAR L'APH	2
Mot du président	4
Nouvelles de votre association	5
Événements à souligner	6
Concours	7
Réponse et nom du gagnant concours hivernal	8
Avis de décès	8
<u>ACTIVITÉS DE LOISIRS</u>	
Rappel des consignes concernant les inscriptions, paiements et absences	9
Tournoi de quilles	10
Souper-spectacle 45 ^e anniversaire	11
Pétanque	12
<u>CALENDRIERS DES ACTIVITÉS</u>	13
Bingo	17
Souper fleuri	18
Pique-nique/Spectacle intérieur	19
Souper du golfeur	20
<u>NOUVELLES DU GROUPE TCC</u>	21
<u>DIVERS</u>	
Jeux	23
Solutions des jeux	25
Recette	26
Photos des activités hiver 2023 de l'APH	27

MOT DU PRÉSIDENT



Bonjour chers membres, partenaires et administrateurs,

Déjà la saison estivale est à nos portes. Enfin! diront plusieurs, après l'hiver neigeux et les températures en dents de scie que nous avons connus! Il est maintenant temps, avec les belles journées qui arrivent, de ranger nos pelles et de prendre un moment dans notre journée pour sortir prendre l'air et faire le plein de soleil!

Au nom du conseil d'administration et en mon nom personnel, je tiens à vous inviter à vous joindre à nous pour célébrer le 45^e anniversaire de notre magnifique Association. Le temps passe tellement vite, déjà 45 ans d'histoire, de réalisations et de victoires! Vous trouverez dans votre journal l'invitation officielle et toutes les informations s'y rattachant. N'oubliez pas de vous inscrire!

Je désire par ailleurs attirer votre attention sur la semaine de l'action bénévole, qui se tiendra cette année du 16 au 22 avril 2023. À cette occasion, j'aimerais remercier tous nos bénévoles pour leur travail exemplaire qui, jour après jour, est accompli avec tant de générosité. Un gros merci à vous tous pour tout le temps précieux que vous donnez à l'Association!

Pour terminer, je vous souhaite de passer un très bel été et au plaisir de vous voir nombreux lors de la reprise de nos activités régulières à l'automne!

Jocelyn Picard
Président

N.B. L'équipe de l'APHPSSJ sera en vacances du 21 juillet au 6 août inclusivement.
Nous serons de retour le lundi 7 août 2023.

NOUVELLES DE VOTRE ASSOCIATION

RETOUR DE CONGÉ DE MATERNITÉ



Nous désirons vous aviser que Mme Chantal Dupont, intervenante psychosociale TCC, est de retour de son congé de maternité. Chantal est déjà en poste et prête à discuter avec vous si vous en ressentez le besoin! Pour toutes questions, n'hésitez pas à la contacter au 450 759-3322, poste 6!

De la part de toute l'équipe et du conseil d'administration, nous lui souhaitons bon retour!

CHANGEMENT DE FONCTIONS



Suite au départ d'Élise Landry, notre réceptionniste, c'est maintenant Mme Nathalie Lachance que vous avez la chance d'entendre lorsque vous téléphonez à la réception. Nathalie s'occupera aussi de l'animation et de l'intervention auprès des groupes aphasie et Parkinson. Pour toutes questions, n'hésitez pas à la contacter !

De la part de toute l'équipe et du conseil d'administration, nous lui souhaitons bonne chance dans ses nouvelles fonctions!

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'ASSOCIATION

L'assemblée générale annuelle de l'Association aura lieu le mercredi 7 juin 2023, à la Jolodium (salle Le Maxime), à compter de 15 h 00. Il est très important de confirmer votre présence auprès de la réceptionniste, avant le mardi 30 mai 2023, car il y aura un souper de poulet pour les personnes présentes qui auront préalablement confirmé.

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).

ÉVÉNEMENTS À SOULIGNER

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE DU 16 AU 22 AVRIL 2023



Le bénévolat rassemble des voix qui apportent leurs notes uniques et forment ainsi une harmonie, qui résonne d'un bout à l'autre de la province.

Prendre part à l'action bénévole, c'est joindre un mouvement festif où il fait bon donner et recevoir, peu importe la taille et la nature de sa contribution. Quand il est question de cœur, il n'existe pas de petits gestes. Nous pouvons tous et toutes contribuer à notre façon, pour ainsi « bénévoler » à l'unisson.

UN ÉNORME MERCI À TOUS NOS BÉNÉVOLES !

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

L'aphasie, 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 une Semaine québécoise de sensibilisation a lieu chaque année, depuis 2008, afin de faire parler de l'aphasie et concentrer ainsi les effets de sensibilisation.

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

La Semaine québécoise des personnes handicapées se déroule chaque année du 1^{er} au 7 juin. Elle a pour objectif de nous sensibiliser aux obstacles que peuvent rencontrer les personnes vivant avec une incapacité au quotidien. Il est du devoir de chacun de faire sa part pour vivre dans un Québec plus inclusif.

CONCOURS - CONCOURS - CONCOURS

Vous aimeriez gagner une carte-cadeau???

Vous n'avez qu'à participer au concours en répondant à la question ci-dessous et en nous transmettant votre réponse au 450 759-3322, **avant 16 h 30 le mercredi 17 mai 2023.**

Le tirage au sort parmi les bonnes réponses aura lieu le jeudi 18 mai 2023.

Lorsque vous consulterez les pages de votre journal, vous constaterez que ce printemps, le conseil d'administration et l'équipe vous invitent à célébrer avec eux un anniversaire spécial.

QUESTION : Quel anniversaire votre Association célèbre-t-elle cette année?

- A) 35^e anniversaire
- B) 50^e anniversaire
- C) 45^e anniversaire



GAGNEZ UNE
CARTE-CADEAU
D'UNE VALEUR
DE 50 \$

**BONNE CHANCE
À VOUS TOUS !**

RÉPONSE DU CONCOURS HIVERNAL ET NOM DU GAGNANT

Nous désirons féliciter Mme Lucie Rouleau, notre gagnante du concours hivernal. Le tirage a eu lieu le 23 février dernier. Mme Rouleau se mérite une carte cadeau d'une valeur de 50\$!

FÉLICITATIONS !!!



AVIS DE DÉCÈS



Le 14 décembre 2022, à l'âge de 61 ans, est décédée Mme Sylvie Faux

Le 19 décembre 2022, à l'âge de 73 ans, est décédé M. Marc Denault

Nos sincères condoléances de la part du conseil d'administration et de l'équipe aux familles éprouvées par cette douloureuse épreuve.

RAPPEL DES CONSIGNES CONCERNANT LES INSCRIPTIONS, PAIEMENTS ET ABSENCES

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 sinon, 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.

TOURNOI DE QUILLES



Date limite d'inscription et de paiement : le mardi 25 avril 2023 à 16 h 30

Responsables :	Mmes Chantale Michel et Lucie Tremblay
 	Le mardi 9 mai 2023 De 11 h 30 à 15 h 30
	Le dîner sera servi à midi <u>MENU :</u> Poulet choix du chef 1 liqueur douce Dessert
	Membres actifs et associés : 17,00 \$ (souliers inclus) Membres soutien et non-membres : 32,00 \$ (souliers inclus)
	Salle de quilles Baby (salle climatisée) 53, rue Baby, Joliette (Qc) J6E 2V4



Association des personnes handicapées
physiques et sensorielles secteur Joliette

LE VENDREDI 19 MAI 2023

SOUPER *spectacle*

45^e ANNIVERSAIRE

L'APHPSSJ souffle ses 45 bougies - 45 ans de travail, d'évolution et de précieuses réalisations qui méritent d'être soulignées en grand! Joignez-vous à nous le 19 mai prochain à l'occasion d'une soirée haute en couleurs : humour et fierté au rendez-vous pour vous faire vivre un moment que personne ne sera prêt d'oublier!



Michelle Desrochers, humoriste



François Bouliane, humoriste



Château Joliette / Salle de bal

450, rue Saint-Thomas, Joliette J6E 3R1

Heure d'arrivée : 17 h / Souper : 18 h

Heure de départ : 22 h

Cocktail et bouchées

Choix de menu

Suprême de volaille poêlé et tombée de poireau à l'érable **ou**

Joue de porc confite, petits légumes et sauce au cidre de pomme et miel

Coût

Gratuit pour les membres

30 \$ pour les non-membres

Inscription obligatoire

avant le mardi 2 mai à 16 h en téléphonant
au 450 759-3322

Joignez-vous à nous!

PÉTANQUE



Date limite d'inscription et de paiement : le mardi 16 mai 2023 à 16h30

Responsables :	MM. Jean-Marc L'heureux et Jude Boyer
	Tous les mardis Début : 30 mai 2023 Fin : 27 juin 2023
	De 14 h 00 à 15 h 30
	Membres actifs et associés : 5,00 \$ Membres soutien et non-membres : 5,00 \$
	Parc Antonio-Barrette Rue Notre-Dame et rue Beaudry Sud, Joliette (Qc)

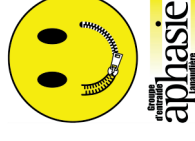


Pour les personnes utilisant le transport adapté :

Lors de votre réservation, mentionnez que vous désirez vous faire descendre au terrain de pétanque du parc.

MAI 2023

CALENDRIER DES ACTIVITÉS



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

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



<i>lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
1	2	3	4	5
8	9 TOURNOI DE QUILLES 11H30-15H30 	10 CAFÉ- RENCONTRE TCC JOLIETTE 13H30-15H30	11	12
15	16 DÉJEUNER TCC JOLIETTE 9H30 CAFÉ-RENCONTRE APHASIE 13H30-15H30	17 CAFÉ- RENCONTRE TCC TERREBONNE 13H30-15H30	18	19 SOUPER- SPECTACLE 45E ANNIVERSAIRE 17H-22H 
22 FÊTE DES PATRIOTES BUREAUX FERMÉS	23 DÉJEUNER TCC TERREBONNE 10H30 CAFÉ-RENCONTRE PARKINSON 13H30-15H30 	24	25	26
29	30 PÉTANQUE 14H-15H30 	31 BINGO 12H-16H 		



JUIN 2023

CALENDRIER DES ACTIVITÉS



Centre
aphasie
Lanaudière



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

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



<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
			1	2
5	CAFÉ-RENCONTRE TCC JOLIETTE 13H30-15H30  PÉTANQUE 14H-15H30	7 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 15H00	8	9
12	DÉJEUNER TCC JOLIETTE 9H30  PÉTANQUE 14H-15H30	14 CAFÉ-RENCONTRE TCC TERREBONNE 13H30-15H30 SOUPER FLEURI GROUPE 1 17H-19H30	15	16
19	PÉTANQUE  14H-15H30	21 SOUPER FLEURI GROUPE 2 17H-19H30	22	23
26	DÉJEUNER TCC TERREBONNE 10H30  PÉTANQUE 14H-15H30	28 PIQUE-NIQUE / SPECTACLE INTÉRIEUR 10H-15H	29	30



JUILLET 2023

CALENDRIER DES ACTIVITÉS



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

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

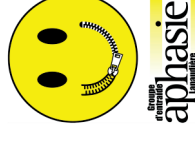


Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4 DÉJEUNER TCC JOLIETTE 9H30	5 CAFÉ-RENCONTRE TCC JOLIETTE 13H30-15H30	6	7
10	11 DÉJEUNER TCC TERREBONNE 10H30	12 CAFÉ-RENCONTRE TCC TERREBONNE 13H30-15H30	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
VACANCES ESTIVALES-BUREAUX FERMÉS				
31				



A OÛT 2023

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>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jedi</i>	<i>Vendredi</i>
	1	2	3	4
	VACANCES ESTIVALES-BUREAUX FERMÉS			
7	8	9	10	11
14	15	CAFÉ-RENCONTRE TCC JOLIETTE 13H30-15H30	17	18
21	22	CAFÉ-RENCONTRE TCC TERREBONNE 13H30-15H30	24	25
28	DÉJEUNER TCC 29 TERREBONNE 10H30 SOUPER DU GOLFEUR 16H30-19H30	30	31	

BINGO



Date limite d'inscription et de paiement : le mercredi 17 mai 2023 à 16 h 30

Responsables :	Mmes Chantale Michel et Jacynthe Arseneau
 	Le mercredi 31 mai 2023 De 12 h 00 à 16 h 00
	Membres actifs et associés : 15,00 \$ (carte papier ou ordinateur) Membres soutien et non-membres : 26,00 \$ (carte papier ou ordinateur)
	Jolodium 12, rue Richelieu, Notre-Dame des Prairies (Qc) J6E 7J9



SOUVER FLEURI

Date limite d'inscription et de paiement : le mercredi 24 mai 2023 à 16 h 30

Responsables :	Mmes Chantale Michel et Mylène Éthier
 	Pour que le groupe soit moins nombreux et ainsi faciliter l'accessibilité, <u>2 choix de dates s'offrent à vous:</u> 1. Le mercredi 14 juin 2023 ou 2. Le mercredi 21 juin 2023 *Lors de votre inscription veuillez mentionner votre journée de préférence ou encore aucune préférence de date De 17 h 00 à 19 h 30
	<u>CHOIX DE MENU À MENTIONNER LORS DE VOTRE INSCRIPTION :</u> Souvlaki de poulet (servi avec salade maison, riz et patates grecques) Filet de sole pané (servi avec riz, patates grecques et salade maison) Lasagne à la viande (accompagnée de pain à l'ail) Escalope de veau parmesan (servi avec spaghetti sauce bolognaise) Côtes levées 10 onces (servies avec frites)
	Membres actifs et associés : 20,00 \$ Membres soutien et non-membres : 42,00 \$
	Restaurant Terrazza Bravo 575, rue St-Charles Borromée N., Saint-Charles-Borromée (Qc) J6E 4M8

PIQUE-NIQUE / SPECTACLE INTÉRIEUR

Date limite d'inscription et de paiement : le mercredi 14 juin 2023 à 16 h 30

➤ **En primeur lors de l'activité :**

- ✓ Exposition d'appareils récréatifs adaptés par l'ARLPHL
- ✓ Spectacle canin avec Alexandra Côté, éducatrice canine qui a fait quelques apparitions à la télévision avec ses chiens à l'émission DU TALENT À REVENDRE



Responsables :	Mmes Chantale Michel et Céline Savard
 	Le mercredi 28 juin 2023 De 10 h 00 à 15 h 00 À partir de 10 h : Exposition d'appareils récréatifs adaptés Midi : Dîner 13 h 15 : Spectacle canin 15 h 00 : Fin de l'activité
	<u>Boîte à lunch de l'Annexe à Roland qui contient :</u> • Bâtonnet de cheddar et crudités • Salade de macaroni • Sandwiches 6 pointes assorties • Dessert du jour 1 breuvage gratuit vous sera offert sur place  <u>VOUS DEVEZ APPORTER VOS COLLATIONS</u>
	Membres actifs et associés : 15,00 \$ Membres soutien et non-membres : 32,00\$
	Jolodium (SALLE LE MAXIME) 12, rue Richelieu, Notre-Dame des Prairies (Qc) J6E 7J9

SOUPER DU GOLFEUR



Date limite d'inscription et de paiement : le mardi 15 août 2023 à 16 h 30

Responsables :	Mme Chantale Michel et M. Michel Lacourse
	Le mardi 29 août 2023
	De 16 h 30 à 19 h 30
	<u>Vous aurez accès à un buffet comprenant :</u> 1 breuvage non alcoolisé, potage du chef, choix de salade, rôti de contre-filet découpé en salle, poulet sauce aux pommes et oignons caramélisés, lasagne maison, café ou thé, dessert, taxes et pourboire.
	Membres actifs et associés : 25,00 \$ Membres soutien et non-membres : 61,00 \$
	Club de Golf Montcalm de Saint-Liguori (salle climatisée) 1800, chemin Nadeau, Saint-Liguori (Qc) J0K 2X0  Prendre note que le transport adapté se rend à Saint-Liguori <u>ITINÉRAIRE À PARTIR DE JOLIETTE :</u> • Prendre QC-131 S, autoroute 31 N et QC-343 N en direction de 4^e rang E. à Saint-Ambroise-de-Kildare • Continuer sur 4^e rang E. • Rouler jusqu'à rang du Camp Notre-Dame/QC-346 O à Saint-Liguori • Continuer sur rang du Camp Notre-Dame/QC-346 • Tourner à droite sur chemin Nadeau • La destination se trouve à droite

NOUVELLES DU GROUPE TCC

Par Chantal Dupont et Jean-Charles Bertholle, équipe TCC

RAPPEL CAFÉ-RENCONTRE TERREBONNE



Prenez note que les cafés-rencontres seront de retour à Le Bouclier de Terrebonne dès le 19 avril 2023, à l'adresse suivante : 819, montée Masson, à Terrebonne, dans la salle 155. Ils se tiendront aux heures habituelles, soit de 13 h 30 à 15 h 30.

RAPPEL PETITE MARCHÉ JOLIETTE

Le beau temps est enfin de retour, les marches de Joliette reprendront à la réserve naturelle Marie-France Pelletier, dès le 13 avril 2023 de 13 h 30 à 15 h 00. Prenez note que si la météo annonce de la pluie, la marche aura lieu aux Galeries Joliette! Nous vous aviserons à l'avance si tel est le cas.



ÉLECTION REPRÉSENTANT TCC



Dans le cadre du café-rencontre du 10 mai prochain, nous procéderons à l'élection du représentant TCC, qui siégera au conseil d'administration pour une durée d'un an. Si cela vous intéresse, soyez présent dès 13 h 00 à la réunion précédant le café-rencontre.

COMMENT FAIRE FACE AUX CHANGEMENTS

Dans la vie, on fait constamment face à des changements et il nous arrive de devoir prendre de grandes décisions. Un déménagement, avoir des enfants, mettre fin à une relation, perdre un emploi, perdre son permis de conduire... Tous ces changements demandent une adaptation de notre part. Certaines décisions et certains changements peuvent être stressants ou angoissants. D'un autre côté, ces changements et décisions peuvent nous apporter bonheur et soulagement. Chaque événement ou situation de vie apporte son lot de bons et moins bons côtés.



Trucs pour prendre une décision

Parler de ce qui vous arrive :

Rester seul avec nos changements, qu'ils soient choisis ou non, peut être lourd à porter. Parler de ce qui vous habite vous permet de vous distancer de ce que vous vivez et de prendre de meilleures décisions. Alors, n'hésitez pas à partager ce qui vous arrive avec des personnes de confiance ou des intervenants.

Changer de rôle :

Imaginez que votre meilleur(e) ami(e) est devant le même questionnement. Quel conseil lui donneriez-vous? Souvent, une ou plusieurs idées pour l'aider nous viennent à l'esprit. Cela permet de voir la situation sous un autre angle.

Se faire confiance, oser :

Nous remémorer nos bons coups du passé ou nos bonnes décisions nous permet d'augmenter le capital de confiance et d'oser passer à l'action dans nos changements.

Points pour ou contre :

Pesez les pour et les contre d'une même situation. Par exemple si on souhaite acheter une nouvelle voiture, le confort, l'économie de carburant et la fiabilité sont des avantages à considérer. Les paiements et l'augmentation des assurances sont des inconvénients. En sachant cela, il est possible de s'informer, de faire son budget et de demander conseil, pour ensuite prendre une décision.

<https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/article.prendre-bonne-decision.1.1815368.html>

Quand demander de l'aide

Il se peut que vous ayez du mal à affronter le changement malgré tous vos efforts. Certains signes peuvent vous indiquer le besoin de vous faire aider par des professionnels de la santé. Par exemple, des problèmes de sommeil récurrents, une consommation excessive (alcool, médicament, nourriture...), un niveau d'anxiété élevé, une perte de motivation et du désespoir. Demander une aide additionnelle est un levier pour sortir de ces états, n'hésitez pas à ouvrir le dialogue avec votre médecin, travailleur social, psychologue ou psychiatre, thérapeute...

Texte Nicole Bordeleau sur le changement

Dans la vie, le changement est inévitable. Mais il manque une importante partie à cet énoncé. Le changement est aussi essentiel, sain et naturel. Tout ce qui existe sur terre est appelé à se transformer dans sa forme, son essence, sa durée. Les océans, les montagnes, les saisons, notre corps, nos relations, notre situation, tout est appelé à changer. Le changement, c'est l'élan de vie qui assure la croissance, la maturation, l'évolution, la renaissance de toute chose. Alors, pourquoi souffrons-nous face à certains changements? Nous souffrons parce que nous résistons au changement. Nous croyons, à tort, que la vie nous retire quelque chose et qu'au final, nous serons perdants. C'est faux!

Bien que certains changements soient inconfortables et difficiles à traverser, le changement que vous vivez en ce moment est nécessaire pour évoluer vers votre plein potentiel. Ce changement n'est pas une perte, c'est une promesse. Une promesse d'évolution et de renouveau. Ne le repoussez pas. Le changement vous est donné pour vous réinventer.

À méditer.

Nicole



<https://nicolebordeleau.com/2016/01/27/le-changement/>

SECTION JEU :

Jeu #1 : Trouver le bon mot

Exécrer – exhiber – excursion – expatrier – exposer – exclamation –
exonéré – exproprier – exorbitant – extirper – excroissances

1. Un cri, un mot exprimant la joie, la surprise, est une.....
2. Les verrues sont des
3. Un voyage à l'extérieur d'une ville, est une
4. Avoir en horreur, c'est
5. Montrer son passeport, c'est l'
6. Être du service militaire, c'est en être dispensé.
7. Un prix..... est un prix exagéré.
8. S', c'est quitter sa patrie.
9. Mettre en vue une marchandise, c'est l'
10. Priver quelqu'un de sa propriété, c'est l'
11. Pour approprier un champ il faut en les mauvaises herbes.

Remplacer les pointillés par le mot qui convient

Trouver d'autres jeux : <http://www.recapitout.fr/P-148-302-A1-jeux-de-memoire.htm>

Jeu #2 : Mandala relaxant à colorier



SOLUTION JEU

Jeu #1 : Trouver le bon mot

Remplacer les pointillés par le mot qui convient

Exécrer - exhiber - excursion - expatrier - exposer - exclamation -
exonéré - exproprier - exorbitant - extirper - excroissances

1. Un cri, un mot exprimant la joie, la surprise, est une exclamation.
2. Les verrues sont des excroissances.
3. Un voyage à l'extérieur d'une ville, est une excursion.
4. Avoir en horreur, c'est exécrer.
5. Montrer son passeport, c'est l'exhiber.
6. Être exonéré du service militaire, c'est en être dispensé.
7. Un prix exorbitant est un prix exagéré.
8. S'expatrier, c'est quitter sa patrie.
9. Mettre en vue une marchandise, c'est l'exposer.
10. Priver quelqu'un de sa propriété, c'est l'exproprier.
11. Pour approprier un champ il faut en extirper les mauvaises herbes.

<trouverlemotquiconvientf4correction.pdf> (recapitout.fr)

RECETTE DE BISCUITS BROWNIES

Décadents et moelleux... tout ce que vous aimez du brownie, en format biscuits!



INGRÉDIENTS

- **Fécule de maïs**-15 ml (1 c. à soupe)
- **Cacao**-15 ml (1 c. à soupe)
- **Poudre à pâte**-1 ml (¼ c. à thé)
- **Chocolat noir haché**-100 g (3 ½ oz) ou environ 125 ml (½ tasse)
- **Beurre**-15 ml (1 c. à soupe)
- **Œuf**-1
- **Cassonade**-75 ml (⅓ tasse)

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Placez la grille au centre du four. Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
2. Dans un petit bol, mélangez la fécule, le cacao et la poudre à pâte. Réservez.
3. Hachez grossièrement le chocolat. Déposez dans un bol moyen allant au four à micro-ondes et ajoutez le beurre. Chauffez de 45 à 60 secondes ou jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Réservez.
4. Dans un grand bol, avec un batteur électrique (mixette), fouettez l'œuf et la cassonade à vitesse maximale 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait doublé de volume (voir NOTES).
5. À basse vitesse, incorporez graduellement le chocolat fondu.
6. Saupoudrez la préparation de fécule de maïs, de cacao et de poudre à pâte. Fouettez à basse vitesse pour incorporer.
7. À l'aide d'une cuillère de 15 ml (1 c. à soupe), répartissez la pâte sur la plaque de cuisson pour former environ 15 biscuits.
8. Faites cuire au four 10 minutes. Évitez de trop cuire.
9. Laissez tiédir et servez.

NOTES DE FIN

Il est important de bien fouetter pour dissoudre la cassonade dans l'œuf et faire gonfler le mélange pour obtenir l'effet craquelé sur le dessus des biscuits. Le batteur électrique est de mise pour obtenir le résultat voulu!

Ces biscuits ne contiennent pas de farine, un avantage pour les personnes qui ont une allergie au blé ou qui doivent éviter le gluten.

CONSERVATION

Se conservent 3 jours à température ambiante ou 2 mois au congélateur.

<https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/3237/biscuits-brownies>

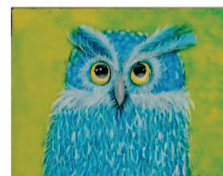
PHOTOS DES ACTIVITÉS SESSION HIVER 2023



Nicole Lanoue



Steve Long



Marie Cyr



Souper St-Valentin



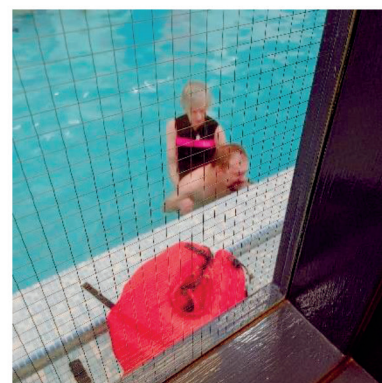
Souper St-Valentin



Souper St-Valentin



Piscine



Piscine



**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

