

Le journal du CAPTCHPL

VOLUME 6

NUMÉRO 2



CAPTCHPL

Centre d'Aide Personnes Traumatisées Crâniennes
et Handicapées Physiques Laurentides

643 Rue De Martigny Ouest Saint-
Jérôme, J5L 1Z6 (450) 431-3437;
1-888-431-3437

IMPLICATION AU SEIN DU CAPTCHPL

DIFFÉRENTS COMITÉS REQUIÈRENT VOTRE IMPLICATION!

Journal

Avec une intervenante, les participants et participantes de ce comité échantent des idées de thématiques, sujets et jeux à insérer dans le journal. Pas besoin de talents particuliers en écriture, une personne responsable prend en note les textes proposés au besoin.

Vie-Associative

Les rencontres de ce comité se déroulent sur le même modèle, mais les discussions tournent autour des choix d'activités et d'ateliers à mettre à l'horaire. Aussi, nous parlons de certains projets spéciaux dans lesquels il serait intéressant de s'impliquer.

Implication de temps pour l'un ou l'autre des comités:

Environ 4-5 rencontres durant l'année pour se concerter dans le choix d'activités à mettre au calendrier ainsi que pour l'organisation d'activités spéciales. Les rencontres ont lieu dans une ambiance conviviale avec de bons breuvages et des collations pour stimuler les idées.



Répit du CAPTCHPL Février 2025

En février dernier, nous avons eu l'opportunité d'offrir du répit auprès de quatre familles membres du CAPTCHPL. Ce répit s'est fait sous forme d'un séjour dans un chalet avec coucher. Une journée était réservée pour un répit pour les hommes et l'autre était réservée pour les femmes. Ce répit fut une belle réussite ! Les participants attendent le prochain avec impatience !



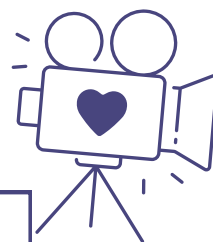
Un grand merci

Ce répit a pu être possible grâce à une subvention obtenue auprès de la Fondation De Sève ainsi que la Fondation Martin Matte.

PROJET CAPSULES

mise à jour

PAR AUDREY ST-GERMAIN



Rappel de l'objectif :

Sensibiliser la population générale à votre réalité, que vous viviez avec un TCC, un handicap physique ou que vous soyez proche aidant.

Ce qui a déjà été fait :

Le projet de capsules vidéo a commencé avec les membres du Sud et certains membres du Nord.

Jusqu'à présent, de courtes capsules résumant les histoires des membres participants ont été filmées.

Avec certains participants, d'autres capsules ont été tournées pour mettre en valeur les réussites et les intérêts qui les ont soutenus durant les moments difficiles.



En collaboration avec Gabrielle Lussier...

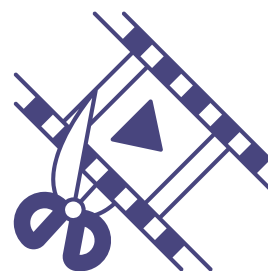
À la suite du projet de recueil de poésie réalisé par Gabrielle et les membres du Sud, nous avons décidé de tourner deux vidéos illustrant deux nuages de mots : l'un décrivant l'accident et l'autre représentant ce qui aide à traverser cette épreuve.

Nous avons également réalisé une vidéo intitulée « Ça ne se demande pas – Édition du Captchpl » inspirée du concept de l'émission « Ça ne se demande pas » diffusée sur AMI-télé et réalisée par Estelle Bouchard.



Ce qu'il reste à faire :

- Terminer le tournage des vidéos avec les membres du Nord.
- Faire le montage des différentes vidéos tournées.
- Partager le résultat final.



Où pourrez-vous trouver ces vidéos ?

Avec l'autorisation des différents participants au projet, nous souhaitons publier ces vidéos sur YouTube. Elles seront alors disponibles sur notre site internet et pourront être partagées sur nos réseaux sociaux.

<http://>



PROJET ÉCRITURE

Gabrielle



Dans le cadre de mon stage, j'ai eu la chance de faire une activité avec nombreux membres du Cap. Nous avons, tous ensemble, créé un recueil de poésie dans lequel se retrouve des créations individuelles et à deux. Ce projet est très important pour moi et représente une grande réussite. Je tiens à remercier le Cap et tous les membres qui y ont participé! J'ai adoré travailler avec vous!

Recueil de poésie

Créé par des membres du CAPTCHPL



Extrait:

"De la peur sortons;
Telle la chenille du cocon;
Un grand papillon devenons;
Et au cœur de la fleur, allons"

• E.L. et N.N.

À PROPOS RUTAC-RDN

Fondé en 2001, le Regroupement des usagers du transport adapté et collectif poursuit les objectifs énoncés ci-dessous et offre les services ci-après énumérés :



NOS OBJECTIFS

- **Regrouper les usagers du transport adapté sur le territoire de la MRC Rivière-du-Nord (Prévost, Saint-Colomban, Saint-Hippolyte, Saint-Jérôme, Sainte-Sophie) et des municipalités de Mirabel et Blainville.**
- **Promouvoir** et défendre les droits et les intérêts individuels et collectifs des usagers en transport adapté auprès de diverses autorités.
- **Consulter** les personnes handicapées et âgées vivant des limitations fonctionnelles afin d'identifier leurs besoins en transport.
- **Favoriser** l'accès, le développement et l'amélioration des conditions de service du transport adapté et collectif dans le but de faciliter la participation citoyenne des personnes handicapées.
- **Consacrer** temps et énergie à la promotion et au respect de l'accessibilité universelle des lieux et édifices publics.



NOTRE OFFRE DE SERVICES

- **Accueil, écoute et références** en ce qui a trait à l'accessibilité aux services du transport adapté.
- **Accompagnement** dans les différentes démarches pour la demande de service auprès des transporteurs et autres décideurs locaux, régionaux et provinciaux.
- **Information** actualisée sur le transport adapté.
- **Assistance**, suivi et règlement des litiges en fonction des besoins exprimés par les membres afin d'en arriver à une entente harmonieuse.
- **Sensibilisation** de la population et de l'ensemble des partenaires du milieu aux problèmes vécus en transport par les personnes handicapées et âgées vivant des limitations fonctionnelles.
- **Engagement** et participation des personnes handicapées et âgées.

À PROPOS d'EXO



La mission d'EXO est : « Transporter les gens avec efficacité et convivialité » Tel que stipulé dans le Guide de référence des pratiques en transport adapté au Québec :

« Les services de transport adapté doivent donc favoriser la pleine intégration sociale, professionnelle et économique des personnes handicapées. »

POUR RÉPONDRE À LEUR MISSION, IL EST IMPORTANT POUR VOUS DE SAVOIR QUE:

--Pendant la pandémie, Exo avait mis en place la règle des deux usagers sur la banquette arrière d'un véhicule. Eh bien, Exo nous confirme que cette règle est là pour rester. Si cette règle n'est pas respectée, il est très important de faire une plainte.

--Si à 19h la veille de votre déplacement du lendemain vous n'avez pas reçu le texto ou l'appel de confirmation de votre transport, il est TRÈS IMPORTANT de rappeler EXO pour confirmer votre réservation.

CHRONIQUE DU NORD

Le printemps enfin arrivé, nous nous dirigeons joyeusement vers l'été et la saison des activités extérieures. En remettant mon chapeau d'intervenante du secteur nord du Capchpl, je profiterai de la belle nature des Laurentides pour organiser et vivre des moments privilégiés avec les membres de Tremblant et Mont-Laurier.

Voici un aperçu de nos activités thématiques du temps des sucres: sourires et gourmandises étaient de la partie !



PROJET DU SAMEDI

On vous écrit ce petit mot pour vous annoncer que les activités du samedi sont maintenant terminées. On en profite également pour vous remercier chaleureusement de votre participation et de votre engagement.



Ce que nous avons aimé, et ce pourquoi nous serons toujours reconnaissantes envers les personnes qui se sont impliquées dans les activités de samedi, c'est qu'à la base, cette idée est née de nulle part, un vendredi après-midi. Grâce à vous, chers membres!

Ce projet, parti de rien, a suscité la participation de plusieurs d'entre vous. C'était un lieu où la créativité pouvait s'exprimer librement et où chacun pouvait se ressourcer et profiter du moment présent.

Après déjà deux années de projet, nous tournons cette page pour vous offrir d'autres types d'activités en semaine. Nous vous sommes infiniment reconnaissantes pour votre engagement, votre participation et votre implication à nos côtés. Ce projet a été une belle réussite grâce à vous !

Lauralie et Audrey



Combien de temps garder ses documents?



Nous accumulons beaucoup de documents au courant de notre vie. Que ce soit des documents nous concernant ou concernant un proche, il vient un temps où nous nous demandons s'il faut encore les conserver. Voici un guide pratique pour vous aidez à vous y retrouver.

6 mois où toute la durée de la garantie

- Factures de réparations d'une automobile, d'une motocyclette ou d'appareils électroménagers et domestiques

3 ans

- Factures de téléphone, d'accès internet et de télévision
- Factures d'électricité, de gaz ou de mazout
- Factures de soins de santé et d'honoraires professionnels
- Factures de services, de loisirs et de frais de scolarité
- Reçus de loyer
- Reçus de taxes municipales, scolaires ou d'eau

6 ans

- Livrets et relevés de comptes
- Déclarations de revenus et documents connexes
- Quittances de prêt hypothécaire
- Talons de paie
- Talons de prestation d'assurance emploi
- Relevés de pension de la sécurité de la vieillesse
- Documents relatifs aux allocations familiales
- Chéquiers et chèque

Toute la durée de la possession

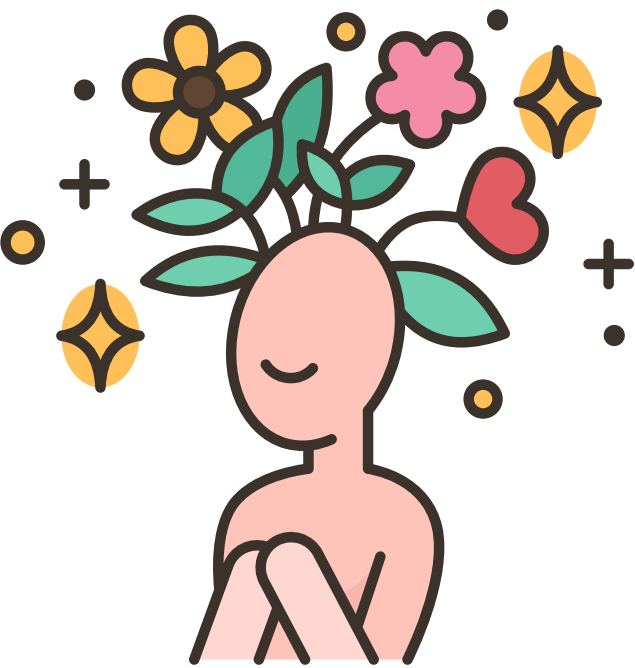
- Baux
- Contrats d'achat d'un véhicule ou d'une motocyclette
- Factures et certificats de garantie d'un appareil électrique, électroménager ou audio, ou d'un bien coûteux
- Factures et états de compte d'un bien payé avec une carte de crédit
- Certificats de garantie spécifique (pneus, antirouille, etc.)
- Polices d'assurances (tant que les polices sont valides ou jusqu'au règlement d'une demande d'indemnisation)
- Certificats de dépôt à terme, de RÉER, de placement ou d'obligation d'épargne

Durant toute la vie du détenteur

- Contrats achat/vente maison et terrain
- Jugements séparation ou divorce
- Contrats de mariage, d'union civile ou de fait
- Diplômes et certificats d'études
- Testament
- Actes de donation
- Carnet de santé
- Certificat de naissance
- Certificat de décès d'un proche

Documents relatifs à la SAAQ (7 ans)

- Relevés des prestations versées
- Reçus de soins et services remboursés par la SAAQ
- Avis de remboursement (à la personne ou au fournisseur)
- Rapports d'évaluations médicales



BAILLEZ, BAILLEZ...

Vous voulez connaître un moyen simple et efficace de lutter contre le stress ? Le bâillement en est un qui, de plus, ne coûte rien. Alors, on bâille ? Vous savez qu'on peut apprendre à déclencher le curieux phénomène involontaire du bâillement pour en retirer les multiples bienfaits. Il s'agit d'ouvrir la bouche très grande, tout en inspirant lentement et profondément. Si le bâillement ne vient pas, on étire les bras et on recommence à inspirer... Quel bien-être, n'est-ce pas ?

RECETTE DE GRANDS-PÈRES DANS LE SIROP

Liste des ingrédients

- 2 tasses de farine
- 1 ½ tasse de sirop d'érable
- 1 ½ d'eau
- 1 tasse de lait
- 1 cuillère à soupe de beurre (froid et en cube)
- 1 cuillère de levure chimique
- ½ cuillère à thé de sel fin

Étapes

- Faites bouillir votre sirop et votre eau dans une casserole.
- Dans un bol, mélanger les ingrédients secs.
- Coupez votre beurre en petits morceaux, dans la farine.
- Ensuite, ajoutez le lait et mélangez.
- Déposez la pâte par cuillerées dans votre sirop. Allez-y par petites quantités pour laisser les grands-pères gonfler..
- Baissez votre cuisson à feu doux et couvrez votre casserole.
- Laissez cuire de 15 à 20 minutes.



AVIS DE CONVOCATION

À L'ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE ANNUELLE

2025

TOUS NOS MEMBRES QUI SONT EN RÈGLE ENTRE LE 1ER AVRIL 2024 ET LE 31 MARS 2025 RECEVRONT CET AVIS DE CONVOCATION QUINZE JOURS AVANT LA TENUE DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2025, TEL QUE SPÉCIFIÉ DANS LES RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX DU CAPTCHPL.

TOUTES LES PERSONNES VIVANT AVEC UN TRAUMATISME CRÂNIEN, MODÉRÉ OU SÉVÈRE, ET LES ADULTES AUTONOMES AYANT UN HANDICAP PHYSIQUE ET LEURS PROCHES DANS LES LAURENTIDES SONT INVITÉS À PARTICIPER À CETTE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2025.

MADAME,
MONSIEUR,

PAR LA PRÉSENTE, LE CAPTCHPL VOUS INVITE À SON ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2025 QUI SE TIENDRA LE :

MARDI 18 JUIN 2025 DE 10 H À 14 H
AU 643 DE MARTIGNY OUEST, SAINT-JÉRÔME
ET DANS UN LIEU À DÉTERMINER À MONT-TREMBLANT ET MONT-LAURIER

UN DÎNER VOUS SERA OFFERT !
VOUS DEVEZ VOUS INSCRIRE EN APPELANT AU 450-431-3437 OU PAR COURRIEL AU CAPTCHPL@VIDEOTRON.CA AVANT LE 13 JUIN 2025.

NOUS ESPÉRONS VOUS VOIR EN GRAND NOMBRE ET VEUILLEZ AGRÉER, MADAME, MONSIEUR, NOS SALUTATIONS LES PLUS CORDIALES.

PROPOSITION D'ORDRE DU JOUR

DE L'ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE ANNUELLE

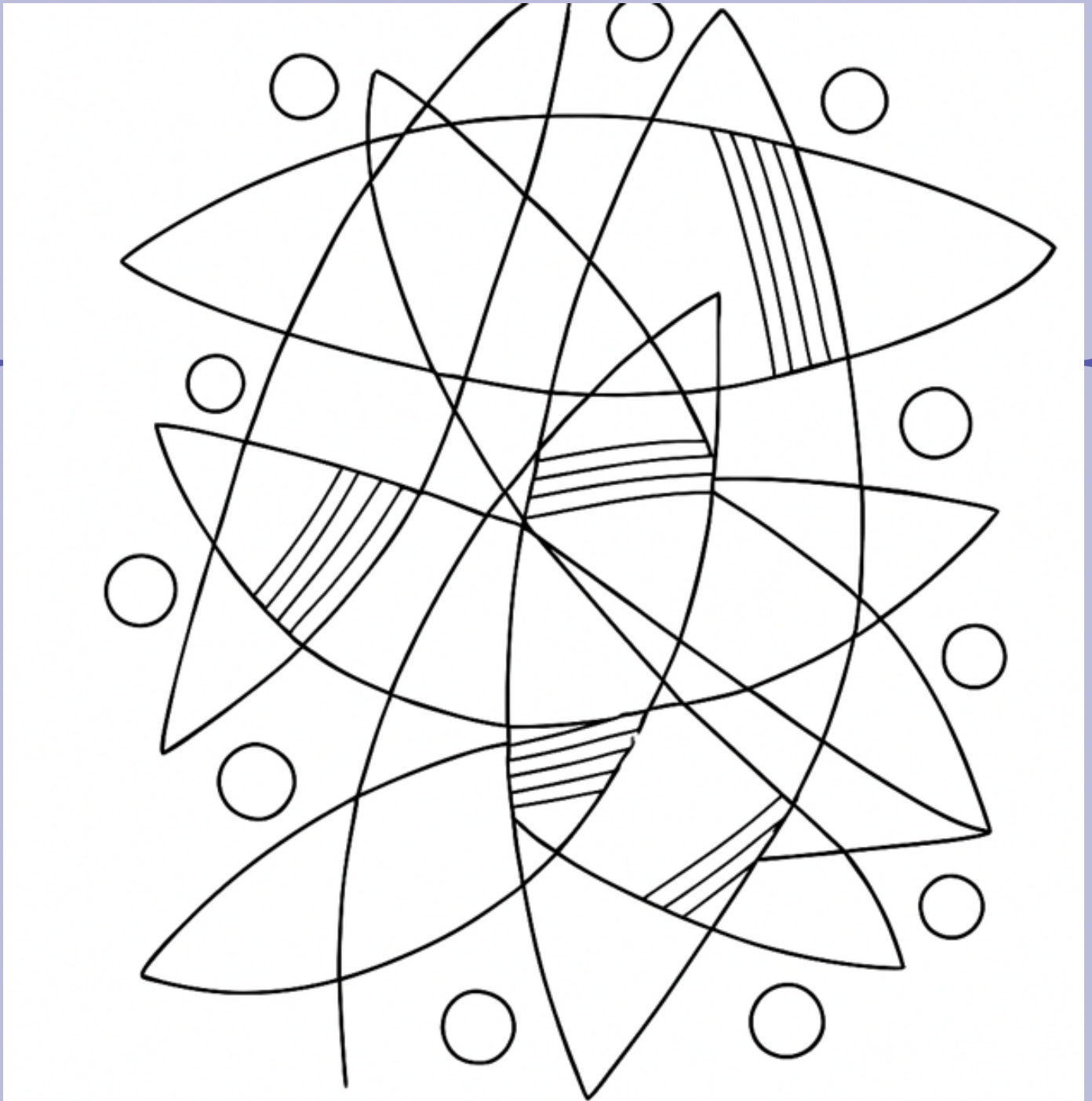
CAPTCHPL

1. OUVERTURE DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2025
2. VÉRIFICATION DU QUORUM
3. NOMINATION D'UN.E PRÉSIDENT.E ET D'UN.E SECRÉTAIRE DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2025
4. LECTURE ET ADOPTION DE L'ORDRE DU JOUR DE L'ASSEMBLÉE 2025
5. LECTURE ET ADOPTION DU PROCÈS-VERBAL DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2024
6. LECTURE ET ADOPTION DU RAPPORT D'ACTIVITÉS DU CAPTCHPL 2024-2025
7. PAUSE
8. LECTURE ET ADOPTION DES ÉTATS FINANCIERS DU 1ER AVRIL 2024 AU 31 MARS 2025
9. CHOIX D'UN VÉRIFICATEUR COMPTABLE 2025-2026
10. PRÉSENTATION DES PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES DU CAPTCHPL 2025-2026
11. LECTURE ET ADOPTION DU PLAN D'ACTION DU CAPTCHPL 2025-2026
12. ÉLECTIONS AU CONSEIL D'ADMINISTRATION DU CAPTCHPL
 - A. NOMINATION D'UN.E PRÉSIDENT.E ET D'UN.E SECRÉTAIRE D'ÉLECTIONS
 - B. MISE EN CANDIDATURE PAR LES MEMBRES
 - C. ÉLECTIONS
 - D. FERMETURE DES ÉLECTIONS
13. RATIFICATION DES ACTES DU C.A. EN 2024-2025
14. VARIA
15. LEVÉE DE L'ASSEMBLÉE

BONNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE À TOUS !

CRÉATION DE MANDALA

FAIT PAR MICHEL LAUZON



MOT CACHÉ

FAIT PAR Élisabeth

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

AVRIL

DIMANCHE

POULE

CADEAU

ENFANTS

PRINTEMPS

CARÊME

FAMILLE

SOLEIL

CÉLÉBRATION

JAUNE

TRÉSOR

CHASSE

LAPIN

CHOCOLAT

MAUVE

CONGÉ

ŒUF

DÉCORATION

PÂQUES

Amusez-vous et
JOYEUSES PÂQUES!
de Élisabeth xxx

solution: _ _ _ _ _

La vie au Cap

