Volume 21- Numéro 2
Décembre 2019

À VOTRE ÉCOUTE

Vive le plein-air dans les Laurentides

Coordonnées du CAPTCHPL

CP. 11, St-Jérôme QC, J7Z 5T7
Téléphone: (450) 431-3437
Sans frais: 1 888 431-3437

Voici l'édition de décembre 2019

Les comités nord & sud du journal vous invitent à lire cette édition hivernale du journal "À votre écoute".

Dans cette édition, nous en profitons pour vous présenter les deux nouvelles recrues au Captchpl. Allez lire les pages les concernant pour mieux les connaître, ainsi que le travail qu'elles effectuent auprès de nos membres. Malgré un format plus restreint qu'à l'habitude pour le journal, les comités ont tenu à vous offrir un contenu varié et intéressant.

Bonne lecture !

Comité du Nord
Mathieu Perreault
Audrey Martel
Michel Lauzon
Richard Whissel

Comité du sud
Christine Chapleau
Élisabeth Langlois
Pierrette Gros-Louis

Équipe technique du Captchpl

Isabelle Cloutier
Nathalie Robert

CAPTCHPL

Centre d'Aide Personnes Traumatisées Crâniennes et Handicapées Physiques Laurentides

Que signifie la marguerite dans le Logo du CAPTCHPL?

Discussion avec le groupe de Mont-Laurier

La marguerite signifie……

- Message d'espoir et de renouveau …comme lorsqu'on se reconstruit après un accident ou une épreuve,
- Symbole de résilience puisque c'est une fleur qui est forte. Chaque personne du CAPTCHPL développe sa force intérieure pour se relever au quotidien.
- C'est une fleur célèbre qui illustre bien le parcours de celui qui se reconstruit. C'est une fleur qui pousse partout. Le CAPTCHPL nous aide à nous reconstruire.
- Symbolise le soleil et le centre apporte du soleil dans nos journées.
- Pousse en groupe. Le fait d'être en groupe est aidant et fait en sorte qu'on n'est pas seul dans notre situation.

****Saviez-vous que…*

Le Logo voulant représenter les membres de l'organisme

Le pétale que l'on ne voit pas dans le Logo du CAPTCHPL représente les séquelles qui sont souvent invisibles dans le cas d'un TCC. De plus, le centre de la fleur représente la roue d'un fauteuil roulant pour souligner le handicap physique.

Bonjour à tous !

Je m'appelle Claudia Ouellette et je serai la nouvelle intervenante répit pour l'année. Je suis une éducatrice spécialisée de formation et cela fait maintenant presque 4 ans que j'ai obtenu mon diplôme. Je viens de Québec où j'ai résidé durant toute mon enfance et j'habite dans les Laurentides depuis peu, mais je m'y plais beaucoup et j'aime énormément la tranquillité de la région. J'ai travaillé principalement auprès des aînés et des enfants, mais je suis contente de la belle opportunité qui s'offre à moi de côtoyer une clientèle différente ainsi que de pouvoir travailler en milieu communautaire.

Je suis une fille qui aime beaucoup les activités artistiques, que ce soit le dessin, le bricolage ou la peinture. J'aime aussi la lecture et l'écriture et il m'arrive fréquemment d'écrire des histoires pour mon propre plaisir. J'affectionne aussi énormément la musique, que ce soit en écouter ou encore en jouer, et ce, peu importe le genre musical. J'aime également beaucoup la nature et les activités en plein air ainsi que le yoga et la méditation.

J'ai hâte de vous voir prochainement dans mes activités ou de vous revoir pour ceux qui ont déjà eu l'occasion de venir en répit. Vous aurez l'occasion de faire des découvertes, de rencontrer des gens et surtout, d'avoir du plaisir.

Alors au plaisir de vous voir prochainement et à bientôt !

Qu'est-ce que le répit? Le répit est un service qui offre la possibilité aux membres vivant avec leurs proches aidants de venir participer à des activités supplémentaires, que ce soit aux locaux du CAPTCHPL ou encore à l'extérieur. Ce peut être au restaurant, au cinéma, dans un café, au parc… Les possibilités sont nombreuses. Le répit est offert en bloc de 4h, sauf exception, et ce, 5 jours semaine. Il est également offert aux membres vivants dans le secteur de Mont-Tremblant et de Mont-Laurier, que ce soit via un accompagnement aux activités qui ont lieu dans le Nord ou encore la planification d'activités supplémentaires aux personnes intéressées.

Vous pouvez également faire vous-mêmes une demande de répit pour une journée en particulier selon vos besoins et il nous fera plaisir de vous accommoder. Il vous suffira de mentionner la date et l'heure directement à l'intervenante répit et ce, quelques jours à l'avance.

Nous avons redémarré le répit il y a quelques temps déjà et jusqu'à maintenant, nous avons eu l'occasion de faire plusieurs activités en tout genre. Des ateliers de cuisine, de la peinture, du billard, de l'argile, de la fabrication de savon et de bombes pour le bain et même la décoration de nos propres citrouilles pour Halloween.

Encore une foule d'autres activités diversifiées sont à venir, toujours originales et créatives.

Alors, au plaisir de vous y voir!

Centre de répit
La Marguerite du Nord
CAPTCHPL

Mot mystère d'Élizabeth

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

L' Afrique un continent que l' on connaît si peu…

Cameroun
Congo
Djibouti
Égypte
Éthiopie
Guinée
Kenya
Madagascar
Malawi
Mali
Maroc
Nil
Ouganda
Sénégal
Somalie
Tanzanie
Tchad
Togo
Tunisie
Zambie
Zimbabwe

SOLUTION **mot de 7 lettres** __ __ __ __ __ __ __

VERS LE NORD

MONT-LAURIER ET MONT-TREMBLANT

Promenade sur la piste cyclable du p ‘tit train du nord

Activité « Coup de chapeau » Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral

Dîner à Huberdeau pour la semaine québécoise du traumatisme craniocérébral

Randonnée avec
les gens du nord et du sud
dans le parc Doncaster

Et si votre saison de naissance pouvait dévoiler votre personnalité…

Créer par le Groupe de Mont-Laurier

Vous êtes une personne curieuse et , pour vous, le changement est synonyme de renouveau. Le soleil vous donne beaucoup d'énergie. Vous adorez la marche et entendre le chant des oiseaux. Vous êtes un artiste qui est très créatif et inspirant.

Vous défendez bien vos position mais vous êtes aussi capable de lâcher prise. Vous aimez relaxer et écouter de la musique, faire la fête. L'eau est très importante pour vous, l'entendre couler, vous baigner, la mer… C'est un bon moyen pour vous ressourcer

Vous êtes une personne qui est attirée par la nature, ses couleurs, sa senteur. La marche en forêt est pour vous une source de méditation. Vous avez aussi une personnalité très colorée et vous êtes réputée pour avoir la dent sucrée.

vous aimez la chaleur et le confort de votre foyer. Vous n'avez aucune difficulté à vous retrouver seule mais vous adorez aussi les grands rassemblements familaux. Vous apportez de la magie autour de vous et on a envi de vous suivre dans vos folies

Témoignage d'un membre du nord

J'ai eu mon accident en 2011 et j'ai passé 6 mois au Bouclier.
C'est après ça que j'ai rencontré le CAPTCHPL.
Les premiers temps, c'était bien avec la CSST sur le côté monétaire,
car je dépensais beaucoup.

Quand je n'ai plus eu la CSST, j'ai continué à dépenser comme un fou.
Quand j'ai fait faillite, le CAPTCHPL m'a aidé à remplir
les documents du Gouvernement, car c'était difficile pour moi.
Ils m'ont aidé aussi à avoir de la nourriture et à me sortir de mon malaise.

Merci le CAPTCHPL

Monsieur Whissel

INFORMATIONS IMPORTANTES

Est-ce que vous saviez que dans plusieurs villes et villages des Laurentides,
il y a un service de secours adapté ?

Un service de secours adapté est offert aux personnes à mobilité réduite ou ayant un handicap qui peut rendre difficile l'évacuation de votre domicile en cas d'urgence.

Voici la liste des villes ayant ce service : toutes les villes de la MRC des Laurentides, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson Saint-Jérôme, Sainte-Sophie, Saint-Eustache, Blainville, Boisbriand, Lorraine, Sainte-Anne-des-Plaines et Sainte-Thérèse.

Pour avoir ce service, il faut remplir le formulaire qui se trouve
sur le site web des villes mentionnées plus haut.

Si vous voulez avoir de l'aide, n'hésitez à pas à communiquer avec nous.

Andréanne Filiatrault, adjointe administrative

Du nouveau dans l'équipe !

Bonjour à tous et à toutes,

Je me présente, je m'appelle Pascale Cléroux et je suis très heureuse de faire maintenant partie de la dynamique équipe du CAPTCHPL. Certaines personnes m'ont peut-être déjà croisée dans différentes activités durant les derniers mois.

J'ai maintenant la chance de prendre le relai comme agente de communications pour le projet de sécurité routière depuis le début du mois de septembre. Au cours des prochains mois, mes projets seront de moderniser les outils de communications du CAPTCHPL, soit le site Internet et le dépliant, et de supporter les membres du comité de sécurité routière dans la planification et l'organisation de leurs projets.

Pendant plusieurs années, j'ai œuvré dans le domaine des communications pour ensuite retourner sur les bancs d'école pour effectuer un changement de cap vers le milieu communautaire. C'est donc ici, au CAPTCHPL, que commence pour moi cette nouvelle aventure !

Au plaisir de vous revoir ou de vous rencontrer !

Projet FSR : 2e partie

Cette année encore, le CAPTCHPL s'implique dans la promotion de la sécurité sur la route auprès des jeunes. Lancée officiellement lors d'un événement spécial dans nos locaux en septembre dernier, la deuxième année de ce projet est toujours pilotée par un comité de membres bénévoles accidentés de la route et leurs proches, sous la supervision d'une employée du CAPTCHPL. Ceux-ci participent à la conception et à la réalisation d'activités de sensibilisation auprès des jeunes. L'objectif : prévenir les accidents de la route qui pourraient avoir un impact grave sur leur vie.

Lancement du projet de sécurité routière 2019-2020

Dans le cadre de la Semaine québécoise des TCC, le comité a accueilli deux journalistes du journal Le Nord et TopoLocal, de Saint-Jérôme, pour leur faire part de leurs expériences et des séquelles invisibles de leur TCC. Voilà une belle reconnaissance pour le travail du comité de sécurité routière du CAPTCHPL dans un article du journal Le Nord. Félicitations à tous les membres du comité pour votre implication dans la sensibilisation à la sécurité routière auprès des jeunes.

Aller à leur rencontre

Puisque les jeunes conducteurs de 16 à 34 ans sont les plus à risque, ce sont eux que les membres du comité désirent rejoindre et ce, directement dans leur milieu. Les témoignages seront parmi les projets priorisés par le comité au cours des prochains mois. Que ce soit dans des maisons de jeunes, dans les établissements scolaires ou dans des écoles de conduite, les membres vont aller vers les jeunes, les rencontrer là où ils sont, pour présenter leur témoignage et pour les sensibiliser aux dangers de la route.

Intéressés à vous joindre au comité ? Communiquez avec nous !

Pour Noël : Les galettes de mémère Quesnel

Quantités	Ingrédients
1 tasse	crème sûre 1%
2	œufs légèrement battus
1 tasse	de cassonade
4c. à soupe	de beurre ramolli
3 tasses	de farine tout usage
1c. à soupe	de poudre à pâte
1c. à thé	de bicarbonate de soude
½ tasse	de raisins secs ou canneberges séchées

Préparation

1. Dans un grand bol mélanger les ingrédients dans l'ordre.
2. Former des boules de 2 ½ pouces
3. Déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin.
4. Cuire 10-12 minutes sur la grille au centre du four.

Source :

L'émission de Marina Orsini janvier 2019

DOUCE POÉSIE

La magie de l'hiver

Neige collante à la brunante
Bonhomme de neige revient à la vie
Un chapeau, un foulard comme habit se réjouit
Des enfants qui l'applaudissent et lui sourient
Journée de plaisirs, chocolat chaud
Remercions le ciel de ce beau cadeau

Poème de Pierrette Gros-Louis

Le goût d'écrire

Les mots sont des grains de
nourriture pour l'esprit
Et c'est l'esprit qui donne au
corps
le sens de la vie
Et l'envie de vivre.

Extrait du livre « Bois de marée » 1992
Par Gilles Vigneault

ATELIER : « ÉCRIRE UNE HISTOIRE COLLECTIVE »

En mai & juin dernier, quelques membres du Captchpl ont eu la chance de vivre une expérience d'écriture bien particulière; composer une histoire en mettant leurs idées en commun.
À travers 5 rencontres, les participants ont appris à faire des choix selon des contraintes proposées pour arriver à monter la structure d'une histoire :

La charpente et les murs de l'histoire : *le genre…le thème… l'époque* *le lieu… les personnages*	**La forme de l'histoire :** *le narrateur* *le temps de narration* *le style*	**Événements** **Intrigue** **Chute**

Les 6 participants ont eu à préciser les personnages, trouver la situation initiale et l'élément perturbateur pour trouver et écrire le début de l'histoire. Puis, ils ont eu à écrire des événements, des péripéties et à travailler sur l'intrigue. Finalement, ils ont eu à faire une relecture critique, une révision, une harmonisation et une réécriture.

Aux dires de l'auteure Caroline Legouix qui a donné cet atelier, les auteurs en herbe ont vraiment travailler très fort, dans un beau processus de collaboration et avec une belle passion.
Pour souligner ce bel accomplissement, nous avons profité du 3 décembre, journée internationale des personnes handicapées pour faire le lancement officiel de l'histoire :
« RES-CHAT-PÉE »

Bravo à toutes les personnes impliquées dans ce beau projet !
Si vous êtes intéressés à lire l'histoire, vous pouvez en emprunter une copie au Captchpl.

LA MÉDITATION

De nos jours, nous entendons souvent et beaucoup parler de MÉDITATION. C'est vrai qu'il est important de prendre un temps pour soi.

Pour ma part, je suis incapable de ne penser à rien.
La tête me grouille constamment alors de m'assoir en silence
à écouter une musique de "relaxation", ça m'agace au lieu de me relaxer.

La méditation peut se faire sous plusieurs formes.
Pour certains, écouter une musique qui leur plaît permet de s'évader et de se vider l'esprit.
Pour d'autres, c'est la lecture, une promenade en nature,
regarder le coucher du soleil, cuisiner, etc..

Méditer, c'est prendre un moment pour soi,
faire un retour sur sa journée avant de dormir,
se relaxer dans un bain chaud ou dans sa douche,
ou tout simplement s'assoir avec un bon thé.

Comme le dirait Nathalie: "C'est vivre le ICI et MAINTENANT".

Alors "méditer" comme il vous fait du bien! Bonne méditation à chacun d'entre vous.

Joyeux Noël à tous! *Par Christine Chapleau*

Petites blagues au goût de l'hiver, par Élizabeth Langlois

C'est quoi une carotte dans une flaque d'eau ? Un bonhomme de neige au printemps.

Pourquoi les assureurs n'ont jamais froid ? Parce qu'ils sont bien couverts.

Que disent deux glaces que ne se voient plus depuis un moment ? On est en froid !

Pourquoi les hippopotames s'assoient-ils près du radiateur? Pour éviter l'hippopo-thermie.

Survol activités sud

Marche nordique
au Parc Doncaster

Épluchette de Blé d'Inde : tout l'monde donne un coup de main !

L'épluchette avec un air de Western

Trois comités réunis
journal, loisirs & vie associative

Le Captchpl a 22 ans

Autour du feu avec chants,
guimauves et saucisses

L'halloween avec nos belles créations
de chapeaux

Semaine nationale des proches aidants du 3 au 9 novembre 2019

À la demande du RANQ (Regroupement des aidants naturels du Québec) le Captchpl a eu l'honneur d'être l'hôte de la 5e remise du Prix reconnaissance aux proches aidants. Ce prix provincial a été remis cette année à une lauréate des Laurentides; Mme Ginette Saint-Denis. C'est une amie qui a déposé sa candidature, parce qu'elle prendsoin de sa fille accidentée de la route et de son conjoint victime d'un AVC. Pour cet événement d'envergure, nous avons eu droit à la visite de la directrice et du président du RANQ ainsi que de la Ministre des aînés et proches aidants Mme Marguerite Blais et du député du Bloc Québécois M. Rhéal Fortin. C'est sous un air de fête que le groupe de femmes et les proches du Captchpl ont été invités à se joindre aux personnes ci-haut nommées pour célébrer ensemble l'apport tellement important des proches aidants dans notre société.

UN GRAND MERCI

En ce temps des fêtes, nous sommes heureux de vous annoncer que nous avons reçu un don généreux de 10 000$ pour défrayer les coûts des activités aux membres et les déplacements pour des activités spéciales.

Nous remercions chaleureusement

M. Pierre Chapleau, homme d'affaires de la région.

Sur la photo nous voyons M. Lajeunesse, directeur du Captchpl, M. Girard, du C.A. et Mme Monette membre.