

À VOTRE ÉCOUTE



Coordonnées du CAPTCHPL :

CP. 11, St-Jérôme QC J7Z 5T7

Téléphone: (450) 431-3437

Sans frais: 1 888 431-3437



Voici l'édition de Juin 2108

Après plus de 20 ans de vie de l'organisme et plus de 240 membres,
le comité journal désire prendre de l'expansion !



Nous recherchons de nouveaux collaborateurs.

Plaisir garanti ou vous serez remboursés !



Martine : « Travailler pour le journal donne une fierté.
Je fais quelque chose d'intéressant au lieu de rester blasée
chez moi. Ça fait travailler mes méninges.
Je suis fière d'apporter de nouvelles idées aux autres ! »



Élizabeth : « Faire partie de ce comité me permet d'ouvrir
les idées sur des choses nouvelles. J'aime le partage,
la collaboration dans ce comité, ça me rend fière ! »

IMPORTANT

Même si vous n'êtes pas très à l'aise avec l'écriture, il y a des personnes responsables
de prendre en notes les idées des membres du comité.

Si vous habitez plus près de Tremblant ou Mont-Laurier, le comité de cette région
a un message pour vous dans les pages du nord de ce journal.



Comité du Nord

André Raymond
Mathieu Perreault

Comité du sud

Christine Chapleau
Élisabeth Langlois
Réal Léveillé
Martine Girard

Collaborateurs pigistes

Patrick Rivest
André Robillard

In MÉMORIAM



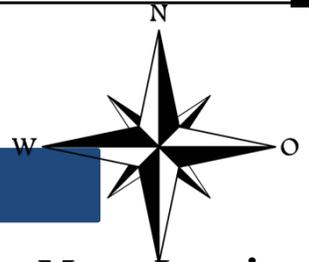
BON À SAVOIR

**Vous pouvez dès maintenant composer le 211 pour vous aider
à trouver des ressources sociocommunitaires de proximité**



**Quand tu ne sais pas
vers qui te tourner.^{MC}**

VERS LE NORD



Tremblant

Fête de Noël décembre 2017

Mont-Laurier



La santé en 2018

Quand on demande aux gens de Tremblant et de Mont-Laurier ce qu'ils se souhaitent pour 2018, la plupart répondent la santé. Même si nous n'avons pas toujours le plein pouvoir sur notre santé, cela peut être un beau défi de viser une meilleure santé pour 2018. C'est pourquoi nous tenterons de mettre aux calendriers des activités, des astuces, des cuisines créatives, des randonnées toute l'année en lien avec vos souhaits. Vous êtes capable !

Mont-Laurier

Cabanes à sucre 2018

Tremblant



Embarquez dans notre comité journal Tremblant !

Le comité journal c'est, une rencontre pour discuter, se changer les idées, voir des gens et écrire sur des sujets qui nous intéressent. De plus, c'est une occasion de souligner les moments forts de certaines activités. Selon André Raymond et Mathieu Perreault, membres du comité de Tremblant, ce sont des réunions qui permettent à des personnes qui sont plus timides et réservées de pouvoir s'ouvrir. Selon eux : c'est un moment où l'on donne nos idées et où l'on peut s'expliquer pour se faire comprendre. Les rencontres permettent d'écrire des articles qui seront publiés dans le journal du CAPTCHPL. C'est un journal avec une grande ouverture d'esprit, pas besoin de savoir lire ou écrire pour participer. Il suffit d'être présent et de s'impliquer pour faire partie du comité. Chaque personne prend sa place avec ce qu'il peut apporter, pour le reste on s'organise. C'est une reconnaissance de voir notre article dans le journal et d'être entendu. (Mathieu)



Le comité déjà en place souhaite augmenter le nombre de participants du comité de Tremblant. Vous êtes les bienvenues à venir participer et donner votre opinion sur divers sujets lors des rencontres. Le comité journal vous interpelle pour nous donner des idées d'articles pour les prochaines publications. De plus, il vous invite à participer à une rencontre avec nous pour venir découvrir comment c'est plaisant.

Le plus grand avantage de participer au comité journal, c'est d'être avec les plus tannants et divertissants de Tremblant, M. Raymond, Mathieu Perreault et Isabelle Cloutier. ***Venez, on vous attend en grand nombre !***

Réflexion post-accident

Dans le cadre d'une rencontre à Mont-Laurier pour le comité journal, nous nous sommes questionnées sur ce qui peut être aidant dans la vie d'une personne après l'accident, l'annonce du diagnostic. Des personnes disent que la famille et les amis c'est précieux. De plus, avoir des loisirs permet aussi d'être plus facilitant. Être à l'extérieur, profiter de la nature, de la campagne, jouer aux quilles, lire le journal, cuisiner, jouer au cribble, faire des mots croisés, assister aux activités du CAPTCHPL sont des exemples d'activités qui les aident au quotidien. Finalement, selon eux, le fait de prendre conscience que malgré les pertes, ils ont la chance d'être en vie est un élément important à se rappeler.

Photo pool et quilles à Mont-Laurier



Cuisine créative Tremblant



RECETTE TRADITIONNELLE

**Selon les participants à la cuisine créative de Tremblant :
« Cretons maison, les meilleurs que j'ai mangés dans ma vie! »**

Publié le jeudi, 17 août 2017 par [Ma Fourchette](#) dans [Recettes](#)

Ces cretons avec du gruau et du lait sont parfaits et vous serez agréablement surpris par la texture.

Ingrédients

2 livres de porc haché
2 oignons hachés finement
1 tasse d'eau
2 gousses d'ail
2 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de poivre
1/2 c. à thé de tout épices
1/2 tasse de gruau ou de farine d'avoine
1 tasse de lait



Préparation

Dans une casserole, combiner le porc, l'oignon, l'eau et l'ail.
Cuire pendant 1 heure.
Ajouter le sel, le poivre, les épices, le gruau et le lait et poursuivre la cuisson pendant 1 heure.
Fouetter au batteur électrique et laisser refroidir.



L'INCONTOURNABLE "FUSION DU HALO" par JACQUES DE PIERRE

**JE ME SOUVIENS DE CET ÉTÉ QUAND JE PASSAIS
SUR LE BORD DU LAC DES SABLES AU PARC LAGNY
UNE BONNE BRISE TRANSPORTAIT DE MINUSCULES
GOUTTELETTES D'EAU SUR MON VISAGE...**

**COMME JE REGARDAIS UN PEU PLUS LOIN SUR CE LAC
JE VIS CETTE FONTAINE QUI ÉTAIT DIRIGÉE VERS LE CIEL
ET RETOMBAIT DANS CE LIQUIDE INCOLORE...**

**CETTE ÉJECTION TRÈS, TRÈS FINE TRANSPORTÉE PAR LE VENT
VERS LA RIVE OÙ LES TABLES DE PIQUE-NIQUE ÉTAIENT HUMECTÉES
LE SON MUSICAL DE CETTE STRUCTURE D'EAU
CHANTAIT UNE MULTITUDE DE NOTES TOUTES EN MÊME TEMPS !**

**JE VIS QUELQUE CHOSE DE MAGNIFIQUE
UN ARC-EN-CIEL FÉÉRIQUE S'IMPRIMAIT
SUR CE MULTITUDE FILET D'EAU
QUI S'ALLUMAIT JUSTE À CÔTÉ DE LA FONTAINE
QUELLE BEAUTÉ...C'ÉTAIT MAGIQUE !!!**

Activité commune Tremblant/Mont-Laurier/St-Jérôme

Si vous étiez un animal ou un insecte lequel seriez-vous et pourquoi?

Julie : Un papillon parce que c'est beau, c'est coloré. Ça va ou ça veut, il est libre. C'est petit et délicat. Ça se promène de fleur en fleur et j'aime les fleurs. Ça n'a pas de limite comme moi parce que je ne me mets aucune limite.



Mario-Mathieu : Gorille. C'est gentil et ça saute d'arbre en arbre toute la journée. J'aimerais ça faire ça.

André : Orignal. C'est majestueux, beau à regarder. Un orignal, ça a un tempérament calme comme moi et ce n'est pas méchant. C'est, à mon avis, le roi de nos forêts. Ils aiment beaucoup l'eau et j'adore ça aussi.



Michel : Un oiseau parce que c'est beau et majestueux. Regarde de haut , loin ça donne un sentiment de liberté.

Richard : Un dauphin parce que c'est intelligent, c'est gentil



Martin : Un bélier parce que ça a la tête dure, c'est fonceur. Il ne se laisse pas abattre facilement, comme moi.

Raymonde : Un éléphant, parce que c'est calme. Ça a beaucoup de mémoire et j'aimerais bien en avoir autant.





Francine : Un chien parce que c'est fidèle, protecteur et que ça écoute beaucoup.



Édith : Une louve parce que ça protège ceux qu'elle aime, sa meute.



Réal : Un perroquet, car je répète tout l'temps.

Jacques : Un chat noir. Un chat c'est intelligent et calme. J'aime me promener toute la journée dehors. C'est petit, ça ne mange pas trop et ça ne prend pas beaucoup de place. De plus, un chat c'est majestueux, ça retombe toujours sur ses pattes et c'est beau.



Sylvie : Un chat parce que c'est indépendant et affectueux. De plus, un chat, ça décide ce qu'il veut, comme moi.

Jacques : Un chat parce que c'est amusant, sensible, calme. Il aime aussi se reposer

Martine : Un chat, car je suis bien curieuse. Même si parfois j'aime être entourée de plein de monde, je suis une personne solitaire. Pas de juste milieu, comme le chat.



Élizabeth : Un écureuil, car c'est débrouillard, efficace, gracieux et vif. Aime explorer. C'est doux, approche facilement les gens, mais ne se laisse pas facilement approché.

QI GONG

travail assidu, souffle, air, postures et mouvements

J'enseigne le QI GONG au CAPTCHPL depuis 8 mois...
Certains élèves, entre autres Christine et Réal, m'ont mentionné le fait que le QI GONG leur a apporté plus de calme (le mental), moins de stress et une meilleure flexibilité des tendons et muscles.

Le QI GONG peut avoir une influence sur la mémoire et développer une vision du monde plus équilibrée.

Le CAPTCHPL est un environnement où les résultats sont plus faciles à obtenir, car l'énergie est bonne.

Fonction des mouvements

-Position assise : concentration, calme

-Filer La Soie : mal de tête névralgie

-Aller chercher la Lune : colonne vertébrale, flexibilité

-Repousser le Singe : ondes négatives

*-Lever le bras (3^e de Brocart): régularise estomac et rate :
circulation du sang, maladie chronique*

*-Regarder en Arrière (4^e de Brocart): Vésicule Biliaire et Foie,
maîtrise des émotions*

-Le vol de la Grue : terreur, anxiété, mal de vivre

-ZHI NENG QI GONG : corps usé par trop d'entraînement ou par la vie



***Tous ces mouvements peuvent être adaptés :
exécutés en position couchée, assise ou bien
debout.***

Eric Jouis

La nature est mon terrain de jeux



TEMOIGNAGES

MOT DE MARTINE

« Bonjour à tous ! »



« Je suis bien contente de pouvoir une fois de plus écrire dans ce journal et, encore une fois, désirerais fortement re-remercier mes parents de toujours avoir été là pour moi et aussi mes enfants qui, en même temps, ont beaucoup grandi !!! Alors, un extrêmement gros merci à eux tous de toujours être là !!

Je suis aussi très fière du progrès que j'effectue à chaque jour. Cela demande juste de notre propre vouloir! Quand les moments sont plus difficiles, je lis pour penser à autre chose que juste les mauvais côtés de ma vie et quand je vais mieux j'en parle et essaie de changer ou améliorer ces côtés-là.

Notre vie bien souvent dépend de la façon que l'on perçoit les choses et les gens. Je crois que cela est à nous de rester positif et de regarder les belles choses. »



MOT DE PATRICK



Je tenais à écrire ces quelques lignes pour vous partager les raisons de ma participation active au Captchpl.

Je viens au Cap parce que ça me fait chaud au cœur d'être avec des amis pour faire différentes activités : ateliers d'art, danse, karaoké, jeux de groupe, fêtes thématiques.

J'aime le fait que je peux aussi me confier sur ce que je vis, car je me sens compris par les personnes qui ont un vécu semblable au mien. Aussi, j'adore m'impliquer dans des comités de travail, comme pour la préparation du 20^e anniversaire ou la composition du journal « À votre écoute! ».

Ça me valorise beaucoup !

Je peux mettre mes talents à contribution... à votre disposition !!

MOT MYSTÈRE CRÉÉ PAR ÉLIZABETH

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

Fini l'hiver ???

ABEILLE	COUR	FLEUR	JONQUILLE
ARBRE	CROCUS	FONTE	LILAS
AVRIL	DÉGEL	FRAÎCHE	MAI
BEAUTÉ	DOUCEUR	FRAÎCHEUR	MUGUET
BOURGEONS	ÉCUREUIL	GAZON	OISEAU
CHAUD	ÉRABLE	JARDINAGE	

Solution mot de 9 lettres

Mot du Père Noël alias Réal
Les gens étaient polis et sympathiques! J'ai aimé être pris en photo avec les participants.

*Belle & bonne bouffe :
c'était gênant d'être le premier à piger dans les entrées en pièces-montées...
trop belles pour être défaites !*



Mot du Martine
*Lors des activités de karaoké,
on n'a pas à se sentir mal à l'aise.
On ne se fait pas juger.
On aime ça tellement, que l'on
en a demandé une fois par mois !*



Mot de Martine
J'adore peindre, même si c'est plus difficile sans motif de base. Aux ateliers de peinture il y a une belle ambiance de travail. C'est très créatif!



Mot du comité
Faire un beach party l'hiver a été vraiment bon; il y a eu beaucoup de participants. Les jeux de coopération et la danse des pays étaient l'fun ! Avec des beaux prix en plus!

Projet bénévolat avec Catherine Brunette, stagiaire

Chers membres du comité de bénévolat, je voulais vous transmettre ce petit mot pour vous remercier de vous être impliqués dans mon projet. Dès le début, vous avez eu beaucoup d'idées pour ce que nous pourrions faire comme action bénévole. Avec l'activité de cuisine du repas spaghetti, vous avez fait des gens heureux et des ventres remplis. Si vous avez oublié, laissez-moi vous dire que le spaghetti, le pain à l'ail et les brownies au double chocolat étaient délicieux!

L'autre activité, celle de distribution de chocolats et de fleurs, nous a permis d'aller visiter des personnes âgées à la Villa Soleil. Malgré le fait que beaucoup dormaient, je suis sûre que nous avons fait plaisir aux personnes avec lesquelles nous avons discutées. Certains d'entre eux ne reçoivent pas beaucoup, ou pas du tout, de visite alors ils étaient heureux de pouvoir discuter avec nous.

À travers ces activités, j'espère que vous avez eu autant de plaisir que j'en ai eu, sinon plus. Je vous ai trouvé bons, motivés et impliqués. Vous formez une belle équipe unie et c'est ce qui a rendu le projet aussi vivant et agréable. Je vous souhaite que du bonheur et j'espère que ce projet vous a donné le goût de continuer à aider les autres. Parce que souvent, c'est à travers des petites actions bien simples qu'on fait plaisir aux autres et aussi à nous-mêmes. Francine, Élisabeth, Stéphane, Camille et Ann, je vous remercie pour tous ces beaux moments que vous m'avez fait vivre.

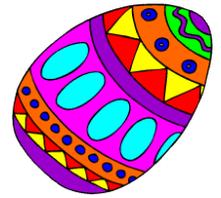
À bientôt j'espère, Catherine



DÎNER SPAGHETTI

Lundi le 19 février 2018, nous avons servi un bon repas de spaghetti aux membres qui sont venus pour le dîner. Des membres de l'équipe de bénévolat avaient cuisiné de l'authentique sauce à spaghetti maison quelques jours auparavant. Au menu, un bon spaghetti maison, du pain à l'ail et des succulent brownies au chocolat avec de la crème glacée. Tout le monde a eu beaucoup de plaisir et s'est régalé! On peut voir sur la photo les membres bénévoles avec leurs jolis tabliers spaghetti!

ACTIVITÉ DE PÂQUES



Lundi le 2 avril, nous nous sommes rendus au Centre d'hébergement Champlain-de-la-Villa-Soleil à Saint-Jérôme pour faire du bénévolat auprès des personnes âgées.



Comme c'était le lundi de Pâques, nous avons distribué des petites poules en chocolat aux résidents, mais certaines personnes âgées ne pouvaient pas en manger alors nous leur avons donné de belles tulipes. Nous avons eu beaucoup de plaisir à rencontrer et discuter avec les résidents!

On peut ici voir Francine, Catherine, Camille, Élizabeth, Noémie, Stéphane, Stéphane et Catherine (récréologue de la Villa-Soleil)

On peut voir ici Camille, son accompagnatrice Noémie et une résidente de la Villa-Soleil



Joyeuse Pâques et bon printemps!

REGROUPEMENT POUR
LA CONCERTATION DES
**PERSONNES
HANDICAPÉES**
DES LAURENTIDES

Le RCPHL a choisi la journée internationale des personnes handicapées du début de décembre pour faire le lancement de sa nouvelle plateforme-web « handicaplarentides.ca ». La direction du Captchpl était accompagnée de quelques membres du C.A. pour assister à cet important événement.



HANDICAPLAURENTIDES.CA

Ce site réunit en un seul endroit l'ensemble des informations qui peuvent être utiles aux personnes handicapées et à leurs proches de la région des Laurentides :

déficience intellectuelle

déficience visuelle

trouble du spectre de l'autisme

traumatisme craniocérébral

déficience physique

dysphasie/trouble primaire du langage

aphasie/AVC

autres situations de handicap

TÉMOIGNAGE DE PARTICIPANTS

AUX RENCONTRES DU GROUPE D'HOMMES

Ça m'occupe. Je peux rencontrer les autres.

Permet de discuter d'émotions dont on ne parlerait pas avec sa conjointe.

Il est important de ne pas dénigrer les femmes dans ce groupe.

Solidarité masculine, être entre amis autour d'un bon repas.

**C'est de pouvoir parler de son handicap à un groupe,
de s'exprimer sans peur du jugement.**

On peut parler de comment on se sent à l'invocation de notre handicap :

de l'accepter, mais pas tout le temps /

les non-handicapés ne comprennent pas ce que l'on vit.

C'est pour ses raisons que je viens au groupe d'hommes.

**Venir rencontrer des gens qui ne m'identifient pas à mon
handicap. Je viens chercher le partage, le social.**

Loi du retour. Partage potentiel / Sans jugement.

Liberté de dire ce que l'on veut dire.

**Venir parler avec des gens qui n'ont pas
d'attente, qui ne poseront pas de questions.**



PHRASES EN M D'ELIZABETH

Moyen relaxant de détente

Mal de tête

Mouche qu'on essaie d'éviter

Morceau masculin du visage

Milieu du jour

Mouvements des fonds de la mer

Main policière

Maître d'orchestre

M'aime-t-il un peu, beaucoup, énormément

Mais voyons...il faut que tu t'en souviennes

Métal qui monte et descend dans thermomètre

Milieu du pain

Milieu de la semaine

Mammifère ruminant portant de la laine

Mélange de flocons de céréales et petits fruits

Massage

Migraine

Maringouin

Moustache

Midi

Marées

Menotte

Maestro

Marguerite

Mémoire

Mercure

Mie

Mercredi

Mouton

Muesli

Comment le scrapbooking m'aide à gérer mon stress et mon anxiété.

Bonjour à tous

Comme la plupart d'entre vous, j'ai eu un traumatisme crânien. Ça fait maintenant 7 ans. Depuis le traumatisme, je n'arrive pas à gérer ni mon stress ni mon anxiété. J'ai aussi de constants maux de tête. Mon docteur m'a dit : « Lorsque tu sens que ton anxiété, ton stress ou tes maux de tête commencent à augmenter, trouves-toi une activité pour te changer les idées ». Je ne sais pas pour vous, mais ça n'est pas facile de faire baisser le stress, l'anxiété ou les maux de tête à un niveau « tolérable ».

J'ai essayé la musique, mais même très bas ça « m'agresse ». Je n'arrive pas à lire parce que je n'ai pas assez de concentration et qu'après quelques lignes, je deviens toute étourdie. J'adore cuisiner, mais une fois le repas prêt, il n'y a pas beaucoup d'autres choses à faire.



Après avoir cherché pendant quelques temps, j'ai fini par trouver le scrapbooking. Ça permet à ma créativité de s'exprimer, ça ne fait pas de bruit et pour ce qui est de la concentration, ça va. J'ai commencé par faire des pages de 12 x 12 pouces. J'adore travailler avec les textures, les papiers, les couleurs et tous les embellissements que j'utilise pour élaborer de belles pages.

Depuis quelques semaines, j'ai commencé à faire des cartes de souhaits en scrapbooking. J'ai trouvé ça difficile au début parce que c'est une technique un peu différente que celle pour élaborer des pages.

Lorsque je crée une page, je travaille à partir d'une photo, les couleurs qu'on retrouve sur la photo et les textures. Je travaille à mettre la photo en valeur. Toutefois, lorsque je travaille une carte, c'est différent parce que je n'ai pas de photo à mettre en valeur. Je pars de papier que j'aime, d'un thème par exemple une carte de sympathie, pour la fête d'un enfant, félicitations, graduation, etc..

Maintenant que je commence à maîtriser un peu mieux les techniques, je trouve ça très divertissant et surtout, ça me permet de gérer un peu mieux mon stress et mon anxiété. Malheureusement, pour les maux de tête ça n'aide pas. Mais malgré ça, j'aime faire du scrapbooking et je trouve ça très amusant.



Je suis contente d'avoir trouvé une activité créative qui me plaise et qui, par la même occasion, me permette de mieux contrôler mon anxiété et mon stress.

Christine Chapleau, Membre au CAPTCHPL



AVIS DE RECHERCHE



***Les membres du comité journal nord et sud,
vous envoient en mission pour la saison estivale.***

Nous aimerions découvrir les meilleurs endroits pour manger frites, poutine, hot-dogs et hamburgers dans les Laurentides. Nous ferons une chronique avec vos réponses dans la prochaine édition du journal.

Bon appétit à vous tous dans cette quête !

Le répit au Captchpl « la Marguerite du Nord » ➔



En 2017, le CAPTCHPL a obtenu le financement nécessaire pour engager une intervenante afin d'offrir du répit 20 heures semaine. Nous avons offert plus de 992 heures de répit auprès de 48 familles. Le répit s'est fait sur tout le territoire, autant dans les locaux aménagés qu'en région plus éloignée comme Mont-Tremblant et Mont-Laurier.



*Le répit c'est aussi prendre
le temps de s'asseoir et
de se parler.*



*Quoi de mieux que de faire un
peu de cuisine pour échanger.*

*Nous avons fait du répit de fin de
semaine aussi dans un chalet
au Domaine St-Bernard
à Mont-Tremblant*



*L'air frais du Nord a fait du bien
à tout le monde !*



**ENSEMBLE,
BÂTISSONS UNE SOCIÉTÉ
PLUS INCLUSIVE**

Semaine québécoise
des personnes
handicapées

Du 1^{er} au 7 juin 2018



MENTION SPÉCIALE

L'équipe du CAPTCHPL se joint aux membres de l'organisme pour
Remercier et féliciter les endroits suivants
pour leur accueil chaleureux et pour leurs installations
adaptées aux personnes handicapées.

*Restaurants St-Hubert et Vieux Four de Tremblant
Quality Inn de Mont-Laurier pour son billard très accessible
Municipalités de St-Faustin, Boisbriand, St-Eustache et
St-Jérôme pour le prêts de locaux adaptés à nos besoins
Restaurants Score's et Allo mon Coco de St-Jérôme
Salon de Quilles de St-Janvier pour son Billard*



Profitant de la semaine de l'action bénévole, nous avons remercié les bénévoles qui s'impliquent de différentes façons au sein de l'organisme. Ils étaient 25 en 2017, bravo pour votre participation permettant une vie associative dynamique au Captchpl !