

Cap-Infos

« Ça va bien aller ! »

Edition Mai 2020



CAPTCHPL

Centre d'Aide Personnes Traumatisées Crâniennes
et Handicapées Physiques Laurentides

Bonjour à vous tous !

En ces temps très particuliers que nous vivons, l'équipe du Captchpl tient à vous informer que, suivant les recommandations de la direction de la Santé Publique, les activités d'intégration, les périodes de répit, ainsi que les rencontres d'interventions sont suspendues. Nous vous tiendrons au courant de la reprise de celles-ci dès que les directives ministérielles le permettront.

Pendant cette période toute l'équipe effectue donc du télé-travail

- ❖ *l'administration* s'occupe des tâches administratives et de la gestion de différents dossiers.
- ❖ *l'équipe d'intervention* s'assure de rester en communication avec les membres pour voir au bien-être physique et psychologique de chacun.

En cas de besoin vous pouvez toujours communiquer avec nous via le téléphone au 450-431-3437 ou 1-888-431-3437. Mme Lorraine Hutton prend toujours les messages du lundi au vendredi pour les transférer aux personnes concernées.

ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE SPÉCIFIQUE

Informations sur le coronavirus (COVID-19) :	1 -877- 644-4545
Info-Social 811	811
Tel-Aide	514-935-1101
Ligne Parents	1 800-361-5085
Tel-Aînés	514-353-2463
Abus-Aînés	1-888-489-2287
SOS violence conjugale	1 800 363-9010
Prévention du suicide	1 866-277-3553 (1 866-APPELLE)

Capsules du Quotidien

**Le temps est long... quoi faire pour passer le temps avec le sourire !
Voici des suggestions de certains membres de l'organisme.**



« Préparatifs pour mon jardin » par *Maxime L. & Diane M.*

En attendant le beau temps, nous avons commencé à faire des semis en pot. À chaque journée où la température est plus clémente, nous allons prendre un bol d'air. D'ailleurs, avec les mesures de sécurité de la distanciation sociale, nous avons même réussi à faire une belle rencontre : Camille & Julie sont venues nous voir !! Bientôt, sera venu le temps de transplanter nos semis à l'extérieur : nous avons bien hâte ! Pour mettre de la beauté dans les journées plus froides ou sombres, nous écoutons de la musique québécoise et regardons des films drôles ou inspirants (liste ci- dessous).



<i>Suggestions de films à voir</i>		<i>Suggestions de musique à écouter</i>	
Mme Doubtfire Le Masque La cloche et l'idiot Ace Ventura Les Boys	<p>Pour Élisabeth L., une bonne vieille comédie arrive toujours à faire sourire !</p>	Isabelle Boulay Maxime Landry Marie-Chantal Toupin Bruno Pelletier Linda Lemay	<p>Maxime L. aime écouter la musique d'artistes québécois</p>
Les Intouchables/Rain Man Rio 1 et 2/ Ferdinand Lilo et Stitch Chihuahua 1-2-3 À vos marques party! 1et 2	<p>Maxime L. aime des films diversifiés</p>	Musique celtique Musique de films Artistes Canadiens Musique relaxante Classiques Rock	<p>En plus de la musique que je connais déjà, j'adore faire des découvertes. Alors, je « surf » sur internet et les postes de radio. Nathalie R.</p>
Bell : sur TV1. 6 spectacles du « Cirque du Soleil » gratuits. Il suffit d'aller sur le poste, puis d'appuyer sur « sélect » et on tombe dessus (pas disponible sur Vidéotron, j'ai vérifié).		Stéphanie L.	
Allez voir le site d'Imax qui vous propose 1 film à voir par semaine gratuit. Voyage à rabais et les Aventuriers ont aussi des films gratuits pour ce temps de confinement.			



Pour continuer dans la suite des films à voir !!!

Bonjour à tous!

Aujourd'hui, j'ai décidé de vous parler de quelques films à ne pas manquer (selon moi évidemment)!! Tout d'abord, je dois vous dire que je ne suis vraiment pas une fan de COMÉDIES, alors soyez assuré que ma liste n'en contiendra aucune.



Voici les films que je vous conseille. (Pas nécessairement dans un ordre de préférence).

1- **AVATAR**: de la science fiction mélangée avec du fantastique. Les humains ont découvert une planète nommée PANDORA. Elle est habitée par les NA'VIS, un peuple vivant en harmonie avec la Terre Mère. De puissants groupes industriels veulent s'approprier l'unobtanium, un minerai rarissime pouvant sauver la crise énergétique sur Terre. Les décors et costumes sont impressionnants. L'imaginaire de J. Cameron est incroyable. Il nous amène dans un monde féérique à couper le souffle. *Ma note: 20/10*



2- **AQUAMAN**: bizarrement, je recommande ce film aux filles. Aquaman(Arthur) est né d'un père terrestre, Tom, et d'une mère Atlante, Atlanna, fille de la mer. Au fil des années, Nuidis Vulko(son mentor) le forme en vue de son futur rôle de Roi des Atlantes. Mera vient chercher Arthur afin qu'il prenne sa place. S'ensuit une guerre des clans sous la mer. Arthur réussit à reprendre le Trident au Karathen. Finalement, Arthur et son demi-frère Orm se battent. Et que le meilleur gagne. Les filles, n'oubliez surtout pas de vous rincer l'oeil en regardant le beau physique de Jason Momoa. *Ma note: 20/10*



3- **MÉGALODON**: (ou THE MEG) cette fois-ci, on s'embarque dans un film catégorisé HORREUR. Le mégalodon est un requin préhistorique pouvant mesurer au moins 20 m de long. Jonas est engagé pour aller rescaper une équipe de scientifiques coincés dans un submersible. Le Mégalodon ne laisse pas un instant de répit à l'ensemble du groupe de scientifiques et à leur centre sous-marin. Le film est plein de rebondissements. *Ma note: 15/10*



Christine C., cinéphile



Suggestions d'Elizabeth L.

Pour s'occuper, pourquoi pas travailler dans le jardin, à l'extérieur, ramasser des feuilles, aller prendre des marches, lire un bon livre, parler au téléphone, écrire nos pensées, inventer des mots cachés... apprendre et expérimenter des nouvelles recettes. Puis, enfin, il y a aussi les casse-têtes (pour des habitués à se casser la tête...)

Justement, les casse-têtes sont une des passions de **Dominique C.** Celui-ci avec les mâts totémiques est l'une de ses dernières réalisations.



Bonjour, je m'appelle Camille et voici mes occupations principales ces temps-ci :



✚ J'aime me promener en voiture et écouter de la musique forte et énergique, je trouve ça vraiment vivifiant et ça me redonne le sourire !

✚ J'aime me balader au bord du lac près de chez moi. J'ai même pu en observer la fonte des glaces au fil des jours. Aussi, Julie, qui m'accompagne, me donne des défis d'observation visuelle et auditive comme entendre le chant des oiseaux ou trouver quelque chose de couleur sur le sentier. C'est stimulant et amusant !



✚ Pour ceux et celles qui me connaissent vous savez que j'adore cuisiner, donc c'est sans surprise qu'un de mes films préférés est « Une table pour 3 »

✚ Puisque j'adore les papillons, j'en ai fabriqué un et ça me fait beaucoup de bien de le regarder, surtout les jours gris.

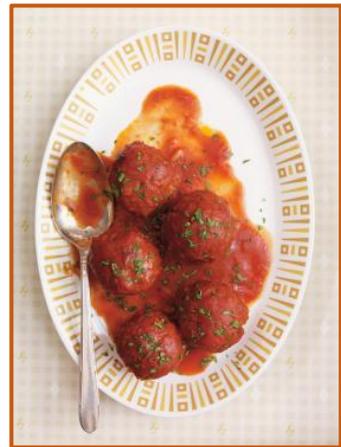
Idée de Pierrette G-L pour faire son propre jardin Zen

Dans un contenant peu profond, versez du sable ou de fines pierres de couleur (pour plantes ou aquarium) et déposez des papillons décoratifs. Vous pouvez ajouter une petite clôture autour. Ensuite, aménagez une zone d'une autre couleur pour y déposer un mini pot de fleurs artificielles (moi j'ai fait un cercle avec sel de bain bleu). Terminez en ajoutant une bougie chauffe-plat. Enfin, pour vivre des moments de détente, écoutez votre musique préférée et tracez des dessins dans le sable avec une fourchette ou un mini râteau bricolé de bâtonnets



La découverte intéressante des « Touskis » avec l'aide de Google.

L'autre jour, j'avais beaucoup de restants de produits de tomates.... clamato et salsa. Je n'avais plus d'œuf. Cependant, j'avais du bœuf haché. J'ai fait une recherche de boulette de viande sans œufs. Je suis tombée sur une recette de Ricardo. La viande tient en boulettes grâce à du riz. J'ai donc utilisé la recette de Ricardo, en substituant les ingrédients de tomates avec mes restants. Finalement, j'ai nommé cette recette : « Boulettes mexicaines ». C'était épicé et très bon. /www.ricardocuisine.com/ boulettes-d-enfance



Aussi, lorsque je n'ai plus d'œuf, ni beurre, ni de lait, je recherche des repas végétalien (sans produit, ni sous-produit animalier) ou je demande des trucs à Google, comme : "Par quoi remplacer le beurre dans une recette de biscuits ?". Ainsi, j'ai trouvé une recette végétalienne DE BISCUITS qui utilisait un avocat comme corps gras ET j'avais justement un vieil avocat à passer dans mon réfrigérateur.



Google peut être un allié pour passer ses restants ou des légumes moins frais. Dans la barre de recherche, taper les ingrédients qui nous restent et Google sort des recettes.



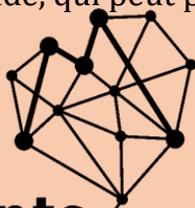
Enfin, on peut faire preuve de créativité avec des substitutions logiques. Comme mon exemple du clamato et de la salsa et découvrir ainsi de nouvelles recettes savoureuses.

Les « touskis' c'est économique et écologique, car c'est zéro-déchet !

Valérie S.

« Le moment de votre lettre » : un projet magnifique pour les aînés et leurs proches

Grâce au projet « **Le moment de votre lettre** », nous offrons aux aînés de recevoir, chaque semaine pendant un an, une lettre touchante rédigée spécialement pour eux par 52 auteur.e.s chevronné.e.s d'ici, de tous âges, origines et parcours! Les personnes âgées et leurs proches sont donc conviés/ées à s'inscrire DÈS MAINTENANT en remplissant le formulaire ci-bas. Dès le 24 avril, ils/elles recevront un texte aussi inédit que touchant de la plume d'un talent québécois! Aussi, il sera possible d'écouter la voix des artistes partageant eux-mêmes leur œuvre sur la page Facebook du « Département des moments » tous les dimanches, à compter de 12h! Cette douce visite dominicale d'un artiste se veut également un baume face à la solitude, qui peut peser encore plus lourdement en ces temps de confinement.



Département des
moments.

*« C'est tout à fait gratuit.
Et il n'y a rien de caché.
Juste de la solidarité bien avouée.
Vive l'art qui aide à allumer la nuit. »*
-Jean-Pier.

Suggestion de Diane M. membre-proche



Département des
moments.

**CETTE ÉTRANGE ÉPOQUE QUE NOUS VIVONS APPORTE SON LOT DE STRESS ET D'ANXIÉTÉ;
VOICI DONC DES SUGGESTIONS QUI POURRAIENT VOUS ÊTRE UTILES.**

Mot de Stéphanie L. : Ces temps-ci, je réalise que j'ai vraiment un problème à gérer mon stress. Je me suis donc trouver un programme sur mon cellulaire : « PAUSE ». C'est vraiment intéressant et après 7 jours d'essai gratuit, il en coûte 10\$ par mois.

- ◇ Il y a des histoires pour se relaxer avant de s'endormir.
- ◇ Des méditations pour apprendre à respirer, à se centrer dans le présent et à s'arrêter.
- ◇ Des sons que tu peux mettre et même programmer quand le cellulaire se ferme la nuit.



Je l'utilise chaque jour maintenant, surtout le soir. Je m'endors mieux et, vous allez rire mais,



depuis que je mets ce programme, mon chien Wendy s'endort avec moi 😊 ça doit marcher pour les animaux aussi les bruits de la mer *lol* (Si vous voulez, il y a aussi « Calme » qui offre un essai gratuit de 7 jours, vous pourrez choisir ce qui vous convient le mieux)

Aussi, pour avoir du soutien dans votre gestion de stress et anxiété, j'ai découvert « *La Clinique Virtuelle | Services d'intervention psychosociale en ligne* » La Clinique Virtuelle offre des services d'intervention psychosociale aux personnes qui requièrent de l'aide pour affronter une situation personnelle ou professionnelle difficile. Les quelques capsules vidéos d'introduction qui expliquent leurs services pourront vous indiquer si cela convient à vos besoins. Habituellement il y a des frais de 99\$ pour un suivi, mais il y a présentement un rabais vu la période difficile que nous vivons.

Petite composition sur les temps que nous vivons Pierrette Gros-Louis

Aujourd'hui, c'est plus qu'un poème que je partage avec vous : ce sont des mots



d'encouragement. Dites-vous que ce mauvais moment n'est que temporaire. On va passer à travers, savourant les petits bonheurs du quotidien. Avoir des projets à court et à long terme. Pensons au chant des oiseaux que nous entendrons de plus en plus avec l'arrivée du beau temps, aux rayons du soleil et les brises du vent que nous sentirons sur notre visage dans la cour arrière du Captchpl. Puis, nous verrons le gazon devenir un beau vert

émeraude parsemé ici et là de boutons d'or. N'oublions surtout pas les belles rencontres et les activités au Captchpl qui nous apporteront du bonheur avec l'accueil énergisant des intervenantes et des bénévoles. Nous allons nous sortir de cette épreuve plus forts, plus fortes, avec des apprentissages bénéfiques et une meilleure confiance en soi.

Ça va bien aller !



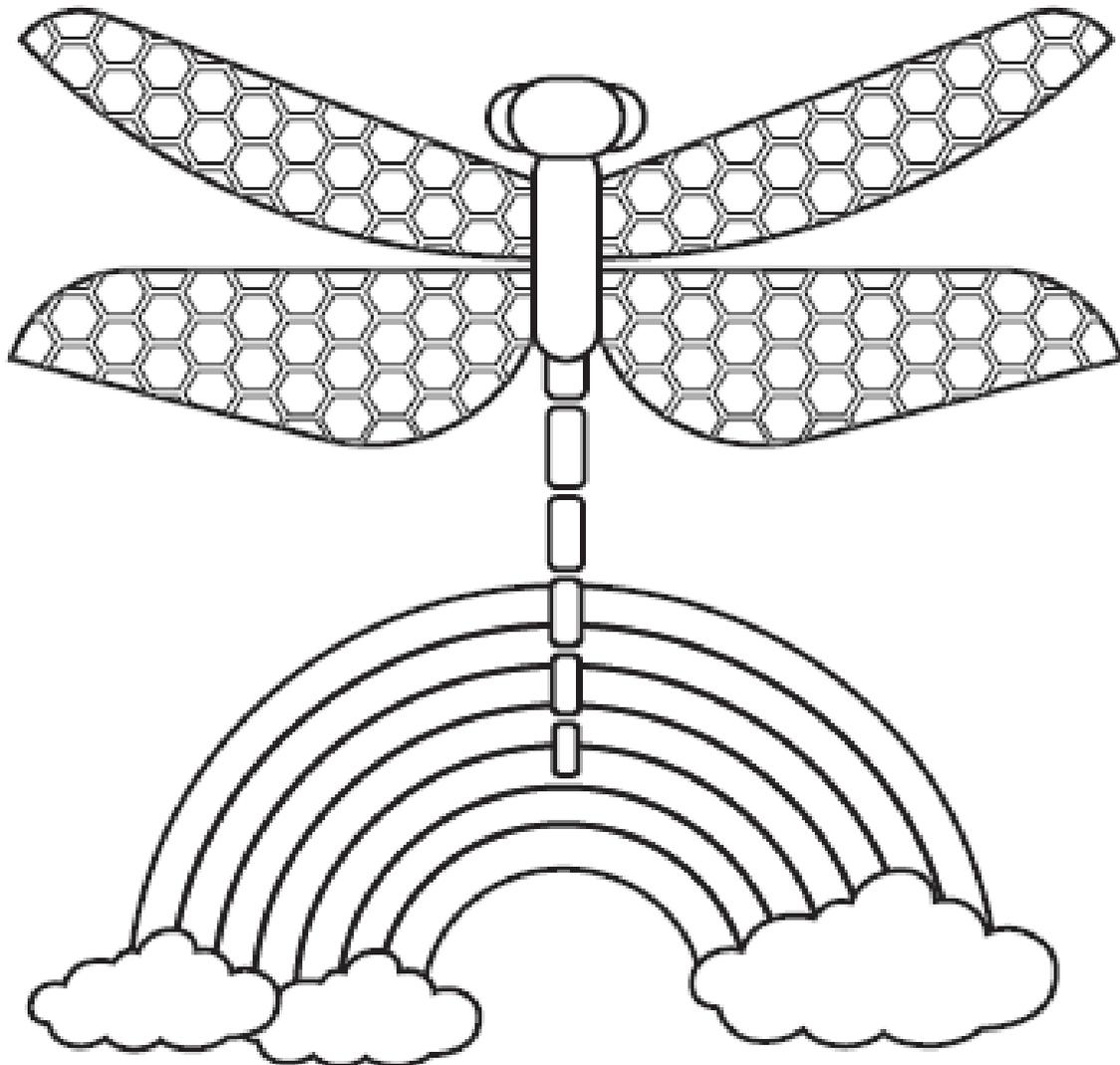
Pause détente créative

Gracieuseté de l'équipe du jeu Totem, voici un animal-totem à colorier.
Partagez votre dessin Totem avec nous! Taguez @equipetotem et utilisez #cavabienaller sur Instagram ou Facebook pour figurer dans notre histoire!



« Tu sais quand il faut s'arrêter pour faire le point » - Libellule

« You know when to stop and take stock of things » - Dragonfly



#CAVABIENALLER



COMMUNIQUÉ : Pour publication immédiate

**LA CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR,
C'EST MAINTENANT!**

Trois-Rivières, le 25 mars 2020 – En cette période de confinement en raison de la COVID 19, pourquoi ne pas en profiter pour prendre de l'avance et demander dès maintenant la Carte accompagnement loisir (CAL)?

Le tout se fait à distance, donc sans risque. De plus, actuellement le temps d'attente est réduit.

La Carte accompagnement loisir remplace la Vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL) connue depuis la fin des années 1990. Elle vise à accorder la gratuité d'entrée à l'accompagnateur d'une personne handicapée auprès des organisations de loisir, culturelles et touristiques partenaires.

Demandez votre carte si vous répondez à la définition officielle d'une personne handicapée et que vous nécessitez l'aide d'une personne accompagnatrice lors de la réalisation d'une activité de loisir, culturelle ou touristique, pour au moins l'une des raisons suivantes :

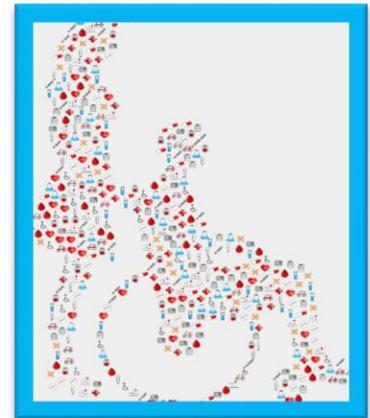
- s'alimenter;
- se déplacer;
- communiquer;
- réaliser ses soins personnels;
- s'orienter;
- assurer le déroulement sécuritaire de l'activité.

Nous rappelons aux personnes qui détiennent la VATL qu'elle ne sera plus acceptée à compter du 1er octobre prochain et qu'un détenteur de la VATL ne recevra pas automatiquement la CAL. Les modalités d'acceptation des demandes ont été modifiées.

Pour présenter votre demande, il faut consulter le site Internet de la CAL (www.carteloisir.ca) et suivre les indications. Les personnes qui n'ont pas accès à Internet peuvent téléphoner sans frais au 1 833 693 2253.

En demandant dès maintenant votre CAL, à la fin de la pandémie de COVID-19, vous serez prêt à vivre des sorties de loisir plus nombreuses et plus agréables!

Source : Nancy Whitney, Agente de liaison, AQLPH





MOTS DE L'ÉQUIPE DU CAPTCHPL



Un mot de Gabrielle Doiron, intervenante sociale

Salut gang !!!

J'espère que vous allez bien. De mon côté, je vais bien, mais je vous avouerais que je m'ennuie de vos binettes ! Le confinement se prolonge, alors pourquoi ne pas en profiter pour prendre soin de nous !

J'ai envie d'aborder avec vous le thème de la bienveillance. Être bienveillant, ça veut dire quoi dans le concret ? Et bien, ça veut dire de poser des actes positifs pour les autres, pour la planète, pour tout le vivant ***et surtout pour soi***. On a souvent tendance à penser aux autres, mais faut avant tout être bienveillant envers soi.

Durant cette période de confinement, c'est le temps de prendre son temps... De prendre le temps de se poser des questions aussi simples que : ***comment je vais aujourd'hui ?*** On demande souvent aux autres personnes comment elles vont, mais on devrait se le demander à soi avant tout.

Je vous propose quelques questions et je vous invite à prendre le temps de vous déposer et de vous centrer sur vous pour y répondre. Installez-vous confortablement dans votre coin préféré de la maison. Peut-être que ce ne sera pas facile d'y répondre, mais essayez ,ok ?



Quels sont mes 3 plus grandes qualités ?

Un mot qui me définit bien ?



Quelle est la chanson qui me donne le sourire à chaque fois ?

Quand je suis heureuse je...

Quel est la chose dont je suis le plus fier(ère) ?

Je suis merveilleux(eusse) parce que...

Je vous invite à mettre vos réponses sur papier, sous forme écrit ou sous forme d'art. Laissez-vous aller avec les moyens que vous avez à votre disposition. Lorsque vous aurez répondu aux questions, je vous invite à les poser à vos proches, amis(es), etc.

J'ai hâte de vous revoir la gang et prenez soin de vous !

Un mot d'Andréanne Filiatrault, adjointe administrative

Bonjour de mon salon! Hé oui, je me suis installée dans mon salon pour travailler sur le rapport annuel. J'ai des enfants de 8 ans et 14 ans et le confinement me fait redécouvrir le bonheur d'être avec eux à chaque jour. Je leur découvre même des traits de personnalité que je ne connaissais pas bien. 😊 Pour me désennuyer, j'ai commencé mon premier casse-tête de mille morceaux et on prend des marches tous les jours pour respirer de l'air frais. J'ai aussi fait un nouveau jeu avec les enfants pour nous divertir pendant qu'on lave la vaisselle. Je mets sur YouTube une chanson francophone qu'ils ne connaissent pas.

Si vous faites l'exercice, vous verrez à quel point certaines de nos chansons préférées des années 1980-1990, ont vraiment mal vieilli. 😊

Un mot de Guylaine LeHouillier, intervenante sociale

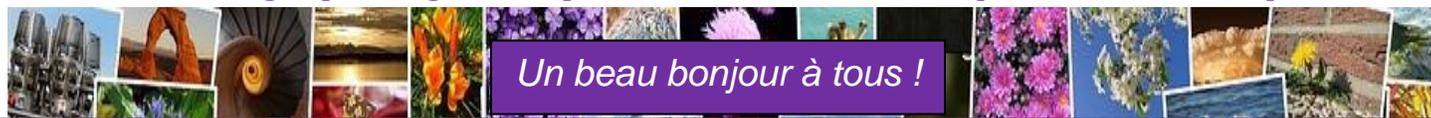
Bonjour à tous les lecteurs,

Dans un premier temps, je profite de cet écrit pour vous nommer toute la gratitude que je ressens, face à tous les membres actifs impliqués, dans les actions réalisées au Captchpl depuis près de vingt-trois ans. J'inclus aussi tous les partenaires, les intervenants/es et les donateurs. J'ajoute un bonjour particulier, aux autres membres actifs, moins présents lors des activités, qui nous soutiennent par leur membership et leurs encouragements. Ils se reconnaîtront. Ensemble, depuis tout ce temps, nous avons créé de beaux projets. Sans la contribution, de vous tous, jamais nous n'aurions pu nous rendre si loin et être si fort.

Dans un deuxième temps, je souhaite à tous nos lecteurs, que ce moment de confinement vous offre la force de vivre le moment présent et de continuer de croire que tout va bien aller. Notre quotidien est chamboulé et le retour pour les membres aux activités du CAPTCHPL n'est pas encore planifié. Le temps venu, vous serez avisés de la reprise des rencontres. Nous reviendrons à une programmation réinventée et des rencontres avec distanciation lorsque nous pourrons vous offrir des options sécuritaires et un lieu adéquat.

Dans un troisième temps, si certains d'entre vous ont besoin d'un accompagnement téléphonique individualisé ou si vous êtes à la recherche d'informations, faites-le savoir en communiquant au (450) 431-3437 ou au 1(888) 431-3437, laissez votre message nous retournerons l'appel le plus tôt possible.

Nous sommes de tout cœur présents virtuellement avec vous. Nous tentons de garder le contact en communiquant par tous les médias sociaux disponibles. Nous espérons que les appels ou les textos que nous vous envoyons, depuis le début du confinement, créent des instants d'échanges privilégiés. Au plaisir de vous revoir lorsque les activités reprendront.



Un beau bonjour à tous !

Isabelle Cloutier, intervenante sociale

POUR FAIRE LE PLEIN DE VITAMINES, QUOI DE MIEUX QUE DE BONS SMOOTHIES
C'EST AUSSI BEAU À L'ŒIL QU'AU GOÛT
FAITES-VOUS PLAISIR!
BONNE DÉGUSTATION

INGRÉDIENTS

- ½ tasse de carottes, coupés en rondelle de 1 cm
 - ½ banane
- ½ tasse de framboise fraîches ou surgelées
 - ¼ de tasse de yogourt à la vanille
 - 1 orange entière pelée à vif
 - ½ tasse d'eau



ÉTAPE

- 1-Cuire les carottes à l'eau bouillante ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soient tendres, puis égoutter
- 2- Broyer tous les ingrédients



SMOOTHIE TROPICAL

RICARDO

- 1 banane mure, coupé en morceaux
- ½ tasse de mangues surgelées
- ½ tasse d'ananas frais ou surgelé
- ½ tasse de yogourt grec nature
- 1 c. à soupe de jus de lime



Broyer tous les ingrédients

SMOOTHIE AUX CERISES, AUX PETITS FRUITS ET AUX GRAINES DE CHIA

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

- 2 tasses de cerises fraîches ou surgelées dénoyautées
 - ½ tasse de framboises fraîches ou surgelés
 - 1 tasse de lait
- ½ tasse de yogourt à la vanille ou au citron
- 2 c.à soupe de graines de chia ou de lin moulues



Broyer tous les ingrédients



Mot de Nathalie

Un beau bonjour à tous les membres, proches et partenaires ! Je suis enthousiasmée par votre participation active au nouveau bulletin « Cap-Infos : Ça va bien aller ! » Vos suggestions et partages de tranches de vie en temps de confinement sont très inspirants et donnent le sourire. Avec ce projet, ensemble nous réussissons à créer de nouveaux liens à travers l'espace, tout en restant chez soi. Je remercie les membres des comités journal et vie associative de s'impliquer avec moi; votre opinion est importante! Merci



aussi à ceux et celles qui ont plongé pour la première fois dans le processus de création du journal. Inspirée par certaines conversations avec des membres, le thème du prochain « Cap-Infos... » sera « **animaux de compagnie** ». Vous avez jusqu'à la fin juin pour noter les



comportements cocasses de vos petits compagnons et me les transmettre au capirobert@outlook.com ou en laissant un message à mon intention dans la boîte vocale pour que je vous rappelle et recueille vos anecdotes de vive voix. Vous n'avez pas d'animal à la maison? Puisez dans vos souvenirs ou parlez de l'animal d'un proche. **Au plaisir de se revoir bientôt!**



Lorraine vous écrit



Bonjour à vous tous ! Je veux commencer ce texte en vous disant combien il me fait plaisir de prendre vos messages sur la boîte vocale quotidiennement. Puisque nous ne pouvons nous voir au Captchpl, cela me permet au moins d'entendre vos voix. Puisque nous sommes tous dans le même bateau, j'imagine que les premiers jours de confinement vous ont bousculés tout comme moi ? J'habite une rue très passante, alors de la voir vide de circulation automobile et piétonnière a été un véritable choc ! Le silence qui s'est alors installé était si étrange, cela semblait tellement irréel ! Pourtant, au fil des jours je me suis habituée. Pour me changer les idées, j'ai décidé de profiter de mon temps à la maison pour faire le ménage du printemps, planter des fleurs et faire des promenades pour prendre l'air. Ce que nous vivons apporte aussi du positif; bizarrement, le téléphone et facetime me permettent de communiquer avec mes proches et amis/es plus souvent que du temps où l'on pouvait se fréquenter. J'espère que vous aussi avez trouvé des moyens intéressants de vous occuper chaque jour. **Je pense à vous!**

Pour votre information



Pour le fonctionnement administratif de la vie associative de l'organisme, le gouvernement a mis en place des mesures d'assouplissement. Ainsi, l'assemblée générale annuelle prévue en juin,

aura plutôt lieu dans les 4 mois suivant l'abolition des mesures d'urgence émises par la Santé Publique du Québec. Le rapport annuel sera tout de même déposé au Gouvernement en reddition de compte et pourra être envoyé par la poste aux personnes intéressées.

courage et à bientôt !