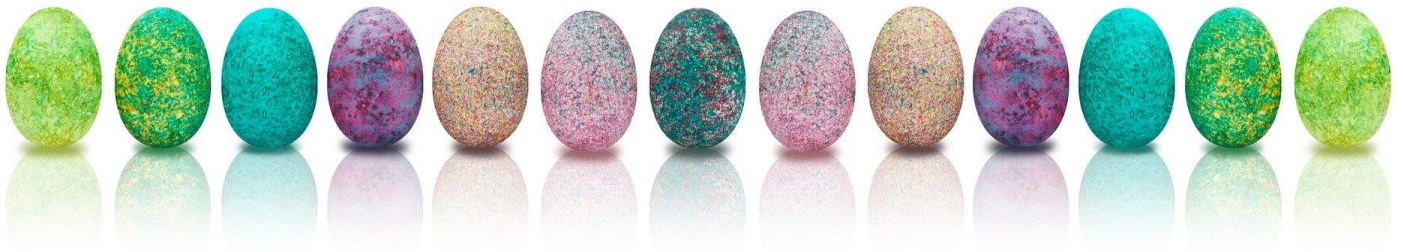


Coup d'œil sur le Captchpl en mode virtuel.



Mot de l'équipe

Que l'arrivée du printemps, qui annonce le retour de belles couleurs dans le paysage, permette de mettre un baume sur les défis que nous avons dû relever dans la dernière année! Profitez de la douceur du temps pour sentir la chaleur du soleil sur votre visage & observer l'éveil de la nature !

Le Captchpl tient à vous rappeler qu'avec la distanciation sociale qui se prolonge, l'équipe poursuit sa mission en gardant le contact au moyen d'appels téléphoniques, de courriels et d'activités virtuelles.

Bien que la situation actuelle ne permette pas de prédire une date pour le retour possible de rencontres présentesielles, il est clair que nous suivons ce dossier de près. Ainsi, dès qu'il y aura une évolution significative des consignes ministérielles, vous serez avisés des changements qui seront apportés à notre offre d'activités, de suivis individuels et de groupes.

Gardez espoir, la période des vaccins, qui va bon train, nous redonnera une certaine liberté bien méritée !

IMPORTANT

Durant cette période où l'équipe du Captchpl est en télétravail, les suivis auprès des membres se font via des cellulaires. Par respect de la vie privée des travailleuses et travailleurs, si vous avez à rejoindre une de ces personnes, veuillez à vous conformer aux jours & heures d'ouverture de l'organisme :
lundi au vendredi, 8h30 à 16h30, fermé entre 12h00 et 13h00.



Commençons en tournant la page sur l'hiver avec un coup d'œil sur les dernières activités de cette saison



JOYEUX
NOËL !

Plus décembre revient, plus la neige neige Sur mes Noël rouges et verts, nos huit ans, nos amours d'hiver

KARAOKÉ
de NOËL !



**LE JOUR DE L'AN
AUTOUR DU
MONDE**
Découverte de rituels
du passage à la nouvelle année

Dans cette activité, nous avons visionné un diaporama montrant les rituels les plus farfelus les uns que les autres pour souligner la célébration du nouvel an dans différents pays. Nul n'est besoin de dire que nous avons été très souvent surpris par le côté bizarre de plusieurs d'entre eux !!

Uruguay

C'est une tradition bien ancrée à Montevideo, capitale de l'Uruguay. Le 31 décembre, tous les calendriers en papier et agendas de l'année écoulée sont déchirés puis jetés en confettis à travers les rues de la vieille ville. Les enfants apprécient cette coutume appelée communément: "la lluvia de papellitos".

En Allemagne

Les allemands fêtent le nouvel an avec un gâteau, le "stankuchens". An nuit, ils dégustent cette pâtisserie fournie à la confiture ou à la liqueur. Enfin pas pour tout le monde ! La tradition veut qu'une personne soit victime d'une mauvaise blague et reçoive un "stankuchens" fourré à la morue. Une autre tradition consiste à faire couler du métal dans de l'eau froide et d'observer la forme qu'il prend. Par exemple, un cœur ou un rond signifie qu'un mariage arrivera dans l'année.

Aussi, les Allemands associent le porc à la richesse, alors pour le Nouvel An, il est courant de manger des glückschweinchen, une friandise en forme de cochon censée vous apporter la prospérité.

Faites de pâte d'armande, les glückschweinchen sont à la fois adorables et sacrés, et on pense qu'ils portent chance pour l'année à venir.

Activités virtuelles du Nord au CAPTCHPL

Voici deux des activités que nous avons faites depuis janvier

Léguez votre histoire 101 Cartes pour se remémorer et raconter son histoire de vie. De précieux moments à conserver, des souvenirs pour l'éternité. Une très belle activité avec le groupe du nord, riche en discussion, émotions et en rires. Chacun a pu, à tour de rôle, raconter leur histoire sur des thématiques précises.



Une belle expérience!

Les expressions québécoises « Testez vos connaissances du QUÉBÉCOIS » avec ce jeu sur les expressions d'*icitte!* Trouvez les 20 expressions québécoises à l'aide des définitions. Adaptée en format sondage par le CAPTCHPL, cette activité en a fait rire plusieurs. Des échanges sur les différentes expressions ont eu lieu. Nous avons même réussi à trouver d'autres expressions bien québécoises



Activité Commune : Nord & Sud
Nous avons exploré ensemble le site web « Freemix » pour créer un collage collectif résultant des choix d'images de chaque participant, participante. Ce nouveau type d'activité fut vraiment apprécié. Quel beau résultat coloré !

COLLAGE COLLECTIF

Et maintenant...place au doux printemps !

Poésie du printemps

Nature en mouvement

Terre généreuse

Rayons de soleil

Paysage invitant

Rivière cristalline

Havre de paix

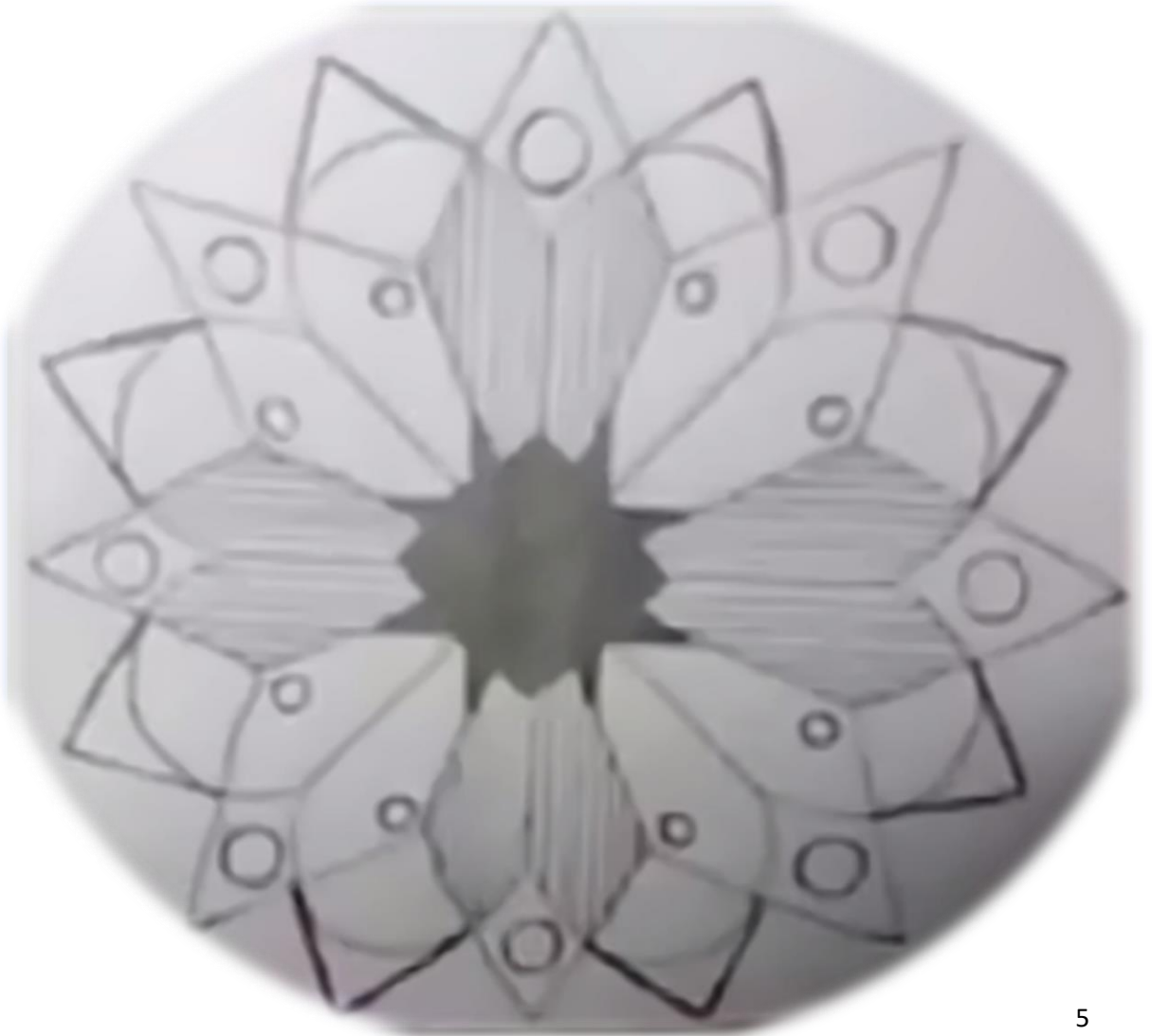
Équilibre mon cœur

Vie harmonieuse & sereine.

Écrit par Pierrette : nom de plume « *Chumani* » = goutte de rosée

Mandala créé
par Michel
Lauzon

Laissez-vous
inspirer par
le printemps
pour
y apposer
vos couleurs !





L'arrivée du printemps (nord)

Par : Mathieu Perreault, Ives Provost, Julie Papineau, Audrey Martel, Michel Duzon
L'arrivée du printemps en mots, en images, en activités pour les membres du Captchpl.

Ménage du printemps

Nettoyer les murs de la maison Ouvrir toutes les fenêtres de la maison, pour les fenêtres de l'eau et du vinaigre. Ce qui nettoie bien c'est du savon à vaisselle Down, vinaigre et eau chaude.

Laver les garde-robes

Planter les fleurs et le jardin

Laver les voitures autant à l'intérieur et à l'extérieur

Écouter de la musique dehors

Nettoyage de pneus pour la chaise électrique, difficulté avec la bouette.

Ramasser le terrain, préparer le terrain pour l'été

Nourriture

On sort le set up de patio

On recommence à manger du BBQ (hamburgers, hot-dogs, steak)

Salade

Nature et soleil

On va prendre l'air dehors, prendre des marches, respirer l'air frais, plus souvent

Étendre les vêtements sur la corde à linge

Le gain en énergie grâce aux journées plus longues

C'est le temps de partir les semences

L'arrivée des jonquilles, des pissenlits

Préparer les semences

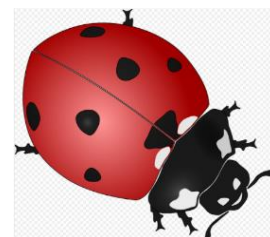
Les coccinelles arrivent

Se laisser réchauffer pas les beaux rayons du soleil

Je m'installe au soleil et je lis un bon roman

Apprécier la période où il n'y a pas de moustique

Pour soi : Avoir un nouveau look



L'arrivée du printemps (sud)



Pour Maxime :

- ♦ Faire des semis pour être prêt à planter des plantes et des fleurs dehors au temps doux.
- ♦ C'est l'arrivée des bourgeons, on voit plus d'oiseaux et il y a plus de lumière
- ♦ Plus facile de se déplacer en fauteuil roulant.
- ♦ Penser au printemps, le fait se sentir BIEN

Pour Camille :

Le printemps lui fait penser à l'ouverture des Serres de Clara où elle fait du jardinage.

- Elle peut contempler plus d'oiseaux et de papillons et les fleurs qui apparaissent enfin
- Ça lui fait penser à la cabane à sucre, aux parcs, aux tables de pique-nique, à dehors.
- Elle aime le printemps, y penser la rend contente et bien.
- Cet éveil de la nature=renouveau=papillon=métamorphose.



Pour Pierrette :

« Moi, le printemps, je suis comme la marmotte empressée d'aller voir la nature se réveiller; ça me rend tellement heureuse ! Comme je demeure près d'un cours d'eau, j'adore aller voir si je peux cueillir les têtes de violon avant qu'elles ne deviennent fougères pour ensuite me régaler. J'adore regarder les plates-bandes réchauffées par le soleil et voir ressurgir les premiers crocus. J'observe les arbres, impatiente de voir éclore les bourgeons qui se transformeront en un beau vert tendre. Puis, après un jour de pluie, voir les oiseaux heureux de se nourrir de vers de terre surpris de ce qui leur arrive soudainement. De bonne heure le matin par une journée ensoleillée, j'ouvre ma fenêtre pour entendre le chant des oiseaux qui me donne le goût d'aller faire un pique-nique sous les pommiers en fleurs contrastant avec l'herbe verte. J'aime bien cueillir des lilas qui vont embaumer l'air de mon logement. Les belles journées ensoleillées, je vais m'asseoir sur un banc près d'un cours d'eau dans le calme, perdue dans mes pensées, une douce brise sur mon visage... je vis le moment présent. En espérant vous avoir fait rêver un peu en attendant les beaux jours. »



Arbres

Solution de 5 lettres

B	O	U	L	E	A	U	C	A
A	R	B	O	U	S	I	E	R
N	M	E	L	E	Z	E	D	U
A	E	M	U	R	I	E	R	L
N	O	I	S	E	T	I	E	R
I	E	P	I	N	E	T	T	E
E	R	A	B	L	E	P	I	N
R	E	I	D	A	C	S	U	M
N	E	F	L	I	E	R	N	E



bananier	muscadier	mélèze
bouleau	épinette	pin
noisetier	arbousier	néflier
orme	cèdre	
érable	mûrier	



jacinthe	marjolaine
jonquille	mélisse
lavande	mimosa
lys	oeillet
marguerite	pensée

renoncule
rose
sainfoin
tournesol

Fleurs

Solution de 5 lettres

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

Mots cachés créés par Élisabeth Langlois

L'arrivée du printemps et le temps des sucres

Chers lecteurs & lectrices,

Je veux commencer mon texte en vous suggérant d'aller écouter sur Google la chanson de André Lejeune « La cabane à sucre » (folklore). Celle-ci nous donne envie d'aller se sucrer le bec. D'ailleurs, voici le refrain: « En caravane allons à la cabane Oh! E-ho! On n'est jamais de trop pour goûter au sirop, pour goûter au sirop d'éra-a-ble ».

Je suis un friand dégustateur de cet or blond du Québec. Je m'en régale pas à peu près toute l'année, même si la récolte est en mars-avril: Sirop d'érable, beurre d'érable, tire d'érable, gelée d'érable, cornet de sucre d'érable, eau d'érable, tarte au sucre d'érable, pet de sœur à l'érable, maïs soufflé à l'érable, bonbon à l'érable et pouding chômeur à l'érable. L'eau d'érable est pure et naturelle à 100\100. Pourquoi ne pas en profiter!

Je suis tombé dedans petit, car les deux côtés de ma famille avaient une sucrerie et des érables plein leur cour. Je m'en suis fait conter des histoires de cabane, de baril tiré par les chevaux, de balade en raquette, du poêle à bois...

Aujourd'hui, je vais « Aux Saveurs du Printemps » à Mirabel me procurer tout ce que j'apprécie de l'érable. C'est tout près de chez moi et les propriétaires acériculteurs sont fiers de leurs produits délicieux.



Origine du sirop d'érable : Ce sont les Amérindiens qui ont découvert l'utilisation de l'eau d'érable. Ceux-ci ont initié les colons à la récolte et à la transformation de ce liquide sucré. Ce serait dans les années 1700 que les Québécois ont profité de cette découverte. Moi, je pense que ce sont mes grands-parents qui ont fait cette magistrale connaissance. (Hi! Hi!, Hi!) Je pourrais en manger matin et soir. Savez-vous qu'il faut 40 litres d'eau d'érable pour seulement 1 litre de sirop d'érable? Pas de gaspille pour ce magnifique produit. Chacune des goûtes d'eau

d'érable qui se retrouve dans le chalumeau ou dans les tubulures ont leur importance. C'est en faisant bouillir celle-ci que l'on obtient des produits riches en sucre. À 104 degrés Celsius, l'eau d'érable devient du sirop à 112 degrés Celsius, le sirop devient du beurre d'érable à 113,8 degrés Celsius, on obtient de la tire sur la neige à 114,4 degrés Celsius, de la tire ou du sucre mou à 117,7 degrés Celsius, sucre dur Saviez-vous que 3/4 de la production mondiale provient de chez nous? Moi, j'en suis fier! C'est une très grosse industrie. Saviez-vous que les érables sont protégés au Québec? Même sur un terrain privé. On fait aussi des meubles, des parquets et des boiseries avec l'érable et c'est utile. Il y aurait seulement 10 espèces d'érable dans notre belle province. Un seul érable peut produire un litre d'eau d'érable par jour. Bel arbre, tu as ton importance! D'ailleurs, tes couleurs sont magnifiques à l'automne et ton feuillage est élégant. Saviez-vous qu'il existe des goûteurs professionnels de sirop d'érable? Dans une autre vie, je devais sûrement en être un! On retrouve du sirop clair, ambré, foncé et très foncé. Moi, je préfère le clair, mais chacun ses goûts.



UNE LÉGENDE COCASSE D'ÉRABLE.

- Auparavant, le bacon était tout simplement fumé au bois de pommiers ou de cerisiers. Un jour, dans un rang de Sainte-Adèle, un éleveur de porcs, qui faisait son sirop d'érable, remarqua que ses porcelets buvaient l'eau d'érable à même les chaudières accrochées aux arbres qui entouraient leurs enclos. Jour après jour, le fermier venait récupérer son eau d'érable et constatait toujours que ses chaudières étaient moins remplies que la veille. Il remarquait, par contre, que les petits cochons étaient enjoués et pleins d'énergie. Le fermier avait toujours de moins en moins de sirop d'érable à mettre sur la table, mais son bacon goûtait de plus en plus l'érable. Depuis ce jour, notre bacon est bon quand il est fumé au bois de pommiers ou de cerisiers, mais quand le bacon est à l'érable, c'est comme si ça nous donnait plus d'énergie. Miam, miam, miam!



Pouding chômeur à l'érable

Ingrédients:

Sauce

250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
125 ml (1/2 tasse) d'eau
10 ml (2 c. à thé) beurre
10 ml (2 c. à thé) fécule de maïs

Pâte

150 gr (1 tasse) de farine tout usage
15 ml (1 c. à soupe) poudre à pâte

105 gr (1/2 tasse) sucre
15 ml (1 c. à soupe) beurre ramolli
1 oeuf
125 ml (1/2 tasse) lait

Préparation

- 1- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350F
- 2- (Sauce) Dans une petite casserole, porter tous les ingrédients à ébullition en remuant constamment au fouet. Laisser mijoter à feu moyen 5 minutes. Retirer du feu et réserver.
- 3- (Pâte) Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte.
- 4- Dans un autre bol, fouetter le sucre, le beurre et l'oeuf au batteur électrique pendant 3 minutes. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait. Verser la pâte dans un plat de cuisson en verre de 20cm (8 pouces), puis répartir délicatement la sauce sur la pâte.
- 5- Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille, pour ensuite déguster.



Bon appétit !

Activité cabane à sucre nord & sud

Lafleur présente
MA CABANE À LA MAISON - LE SPECTACLE



Le 29 avril dernier a eu lieu une activité spéciale pour célébrer le temps des sucres.

Malgré la distance, les membres du sud et du nord ont accompagné Isabelle et Nathalie avec un repas arrosé de sirop d'érable. Certains se gâtant même avec de la tûre d'érable sur neige et des cornets de tûre.

Nous avons eu du plaisir à évoquer nos meilleurs souvenirs du temps des sucres. Puis, nous avons joué de la cuillère au son de la musique du spectacle virtuel offert par le projet « Ma cabane à la maison ».

Petite chèvre du printemps
dessin de pastels par Christine Chapleau



Présentation spéciale : Vincent Vallières



Je veux vous présenter un chanteur super cool, Vincent Vallière. Je l'ai vu en spectacle pour la première fois en 2014 et depuis ce moment, je suis une fan pour toujours. Je l'aime parce qu'il est touchant, bon, beau et romantique.,

Petite biographie:

Il est né le 8 août 1978 à Sherbrooke
Il a commencé sa carrière à 18 ans (1996)
Il est devenu plus connu du public avec son 3e album, « Chacun dans son espace », en 2003
Il a fait 7 albums à ce jour
Il est auteur-compositeur-interprète
Il compte 21 nominations à l'ADISQ et 3 prix FÉLIX dont celui d'interprète masculin de l'année et chanson populaire de l'année pour « On va s'aimer encore ».
Il chante du Rock-Country et il joue de la guitare et de l'harmonica.

Je vous invite à écouter 5 de mes chansons préférées de Vincent Vallière. - On va s'aimer encore / - À hauteur d'homme / -Lili / - Entre partout et nulle part/- L'amour c'est pas pour les peureux.

Il vient de sortir un nouvel album le 9 avril dernier : « Toute beauté n'est pas perdue. »

Bonne écoute! de Camille Ménard

Présentation spéciale : Roxanne Bruneau



Roxane Bruneau
Auteure, compositrice,
interprète

Vous voulez savoir pourquoi j'aime tant Roxane Bruneau ?

C'est une fille simple, sympathique et originale. Elle aime les gens. Elle est partie de rien et elle est devenue très populaire. Elle s'est fait connaître petit à petit sur Youtube en faisant des vidéos cocasses, des imitations puis en chantant. Ses fans l'ont convaincu de continuer dans la chanson parce qu'elle était trop bonne. Elle appelle ses fans « ses cocos ». C'est une amie qui me l'a fait connaître sur Youtube. Je l'ai trouvé très drôle et depuis je l'aime beaucoup. Ma chanson préférée a pour titre « C'est n'importe quoi ». Roxane Bruneau a demandé à ceux qui la suivent sur Youtube d'inscrire chacun une phrase en commentaire sur sa page. C'est à partir de toutes ces phrases qu'elle a construit cette

chanson. Je la trouve vraiment très bonne et très drôle. Je vous invite à aller la découvrir!



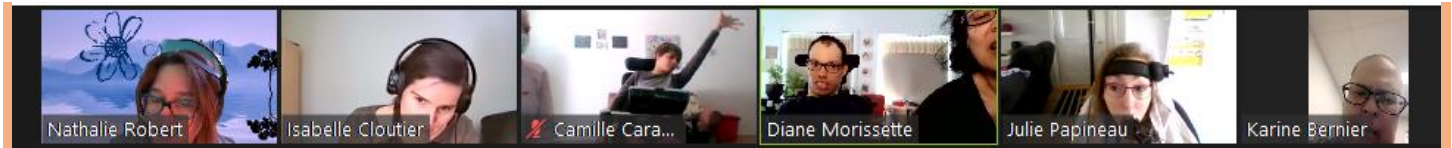
Julie Papineau
Membre du CAPTCHPL et fan
de Roxanne Bruneau

Julie Papineau, membre du CAPTCHPL et fan

Activité zoom : « La pandémie : 1 an plus tard. »

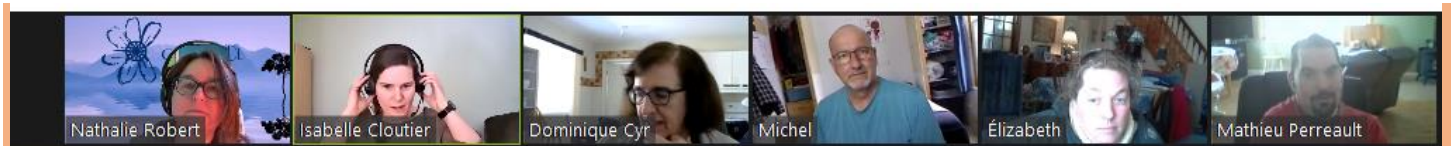
GROUPE DE DISCUSSION

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



GROUPE DE DISCUSSION

PERSONNES AYANT UN TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL



Après avoir fait un tour d’horizon sur la dernière année de pandémie avec ses côtés négatifs, mais aussi ses côtés positifs, nous avons fait une mise en situation qui donnait une perspective plus historique du propos.

Voici ce qui est ressorti de cette petite expérience :

*Nous sommes en 2100, vous êtes professeur d’histoire.
Que dites-vous à vos élèves concernant la pandémie de 2020-2021?*

- Ce fut une période difficile dans l’histoire du Québec.
- Ce fut une guerre des microbes, guerre qui n’a pas eu besoin de fusil pour tuer.
- Cette période en a été une de remise en question de ce qui était important pour nous.
- La société a trouvé un nouveau nom aux gens dévoués du système de santé qui sont restés devant, au front pour soutenir la population; « nos anges gardiens! »
- Un constat marquant a été fait concernant la mauvaise administration et gestion de nombreux centres de soins de longue durée et résidences pour personnes âgées.
- Les gens ont profité de cet étrange temps d’arrêt pour travailler leur estime de soi et pour faire du développement personnel positif.
- Les liens sont devenus plus proches dans la plupart des bulles familiales, mais se sont aussi plus éloignés pour les familles élargies.
- Il y eut plusieurs cas de dépression. Temps trop dur pour le moral.
- Avec le temps, les gens se sont habitués aux 2 mètres de distance et au port du masque.
- On a observé des comportements humains différents avec les règles de confinement.

« La pandémie : 1 an plus tard »

RÉSUMÉ DE LA RENCONTRE DE TYPE « LAC-À-L'ÉPAULE » ENTRE LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET L'ÉQUIPE DE LA PERMANENCE DE L'ORGANISME

Les discussions étaient dirigées autour d'un bilan de situation sur les procédures suivies en temps de pandémie pour réussir à répondre à la mission du CAPTCHPL.

Il y a eu présentation de l'état de situation de l'équipe sur trois sujets

❖ Adaptation technologique

❖ Planification télétravail

❖ Soutien aux membres



Force-nous est de constater que la pandémie a provoqué un virage obligé de notre façon de remplir la mission d'intégration sociale du Captchpl. Au niveau de l'adaptation technologique et de l'adaptation au télétravail, toute l'équipe a dû relever des défis de taille. Le temps nécessaire aux divers ajustements a modifié grandement l'horaire de travail habituel et le traitement de différents dossiers. En ce qui a trait au soutien aux membres, bien que l'équipe se soit formée pour innover avec l'animation d'activités virtuelles, la réalité est que celles-ci ne rejoignent que 20 à 30% de nos membres actifs. Il est donc important de poursuivre les communications via appels téléphoniques et messages par courriel pour rejoindre la majorité.

Malgré tout, des aspects positifs ont été relevés.

- ❖ La création express d'un bulletin spécial, le « Cap-Infos : Ça va bien aller ! », combinée aux appels individuels plus nombreux en début de pandémie a permis une contribution plus grande des membres. Plus de textes, de suggestions et d'anecdotes ont été soumis au comité journal, donnant un résultat d'écrits plus à l'image des lecteurs et lectrices.
- ❖ Du côté des activités, les rencontres virtuelles étant sans frontières, elles ont permis aux membres de participer à des activités autant du Sud que du Nord. Certains membres ont même pu participer à des activités organisées à l'échelle provinciale avec le regroupement des associations des personnes TCC du Québec.
- ❖ Aussi, l'équipe a pu suivre plusieurs formations de perfectionnement en mode virtuel.
- ❖ Enfin, la souplesse d'horaire du télétravail a offert une saine conciliation travail/famille.

En janvier dernier, 2 membres du CAPTCHPL ont participé à l'atelier virtuel « Prends ta place » organisé par notre regroupement provincial, connexion TCC, ce qui a permis à ces membres de s'exprimer sur différents sujets en lien avec la participation sociale des personnes TCC. De plus, 2 autres personnes du CAPTCHPL qui ne pouvaient se connecter à la rencontre ont aussi exprimé leur opinion en répondant à un sondage au téléphone, accompagné par l'intervenante sociale du nord. Finalement, 2 proches de personnes ayant subi un TCC du CAPTCHPL ont aussi témoigné lors d'une autre rencontre virtuelle organisée pour ceux-ci. Des témoignages tellement intéressants et enrichissants !



Texte du regroupement Connexion TCC sur les ateliers “Prends ta place” : - 27 janvier, 17 février, 23 mars -

Avec 3 ateliers virtuels sur la thématique de la participation sociale, ce sont 58 personnes qui ont pu s'exprimer, partager leurs vécus, mais aussi leurs idées pour mieux vivre au quotidien.

Il y a eu beaucoup d'émotion à chaque fois. L'équipe de Connexion TCC.QC souhaite que cette expérience soit connue et qu'elle serve pour de futurs projets.

Formation « Gros Mammouth » par Sonia Lupien

Le 14 avril dernier, 11 personnes du CAPTCHPL assistaient à une formation organisée par connexion TCC. Cette formation sur l'anxiété, présentée par la prestigieuse Sonia Lupien pour les différentes associations du Québec a été très populaire. C'est près de 88 personnes qui ont été présentes virtuellement à cette rencontre dynamique et instructive.

Il faut souligner la grande participation du CAPTCHPL lors de cet événement.

Le CAPTCHPL tient à souligner la généreuse participation des membres dans ces rencontres.

C'est grâce à vous et à vos témoignages qu'il est possible de faire avancer les choses.



Activité de consultation auprès de membres et proches Tcc

Suite à une demande de collaboration avec ConnexionTcc (notre regroupement provincial), le 8 avril dernier, a eu lieu une rencontre avec membres et proches TCC pour discuter autour de la thématique de la SQTCC (semaine québécoise du traumatisme craniocérébral).

L'an dernier le volet « *Un choc qui dure* » a été ajouté à l'énoncé de base « *TCC, 3 lettres qui changent des vies* ». Dans les années précédentes, il y a aussi eu « *Ça n'arrive pas qu'aux autres* ». Pour octobre 2021, le regroupement et les associations veulent trouver un nouvel angle à la campagne pour sensibiliser la population au traumatisme craniocérébral.

Merci à Ann Kaine, Dominique Cyr et Patric Wattier de leur participation.
Le Captchpl a d'intéressantes idées à proposer au regroupement suite aux échanges dynamiques que nous avons eus ensemble.

T Trauma	C changement	C cheminement
= handicap =pas... handicap	C'est subir un handicap dans ta vie	Traumatisme peut détruire, ça prend du courage
on veut fuir cette facette du tcc	Au-delà de la définition des 3 lettres... <u>aller plus concret</u>	
Ligne à tracer entre Résilience Résignation Entre j'accepte et <u>WOOO</u> ... je n'accepte pas se résigner = défaite = baisse psychologique	Informatif / prise de conscience	C= capacités réduites (transformées)
Les capacités que l'on utilise plus, on les perd	Dans l'adversité : Faire face à : se « découvrir » de nouvelles facettes	Être dans le présent et la réalité (<i>ex. on ne fait pas 70 km/h dans zone scolaire, etc.</i>) = responsabilisons-nous tout d'abord

Info bien-être

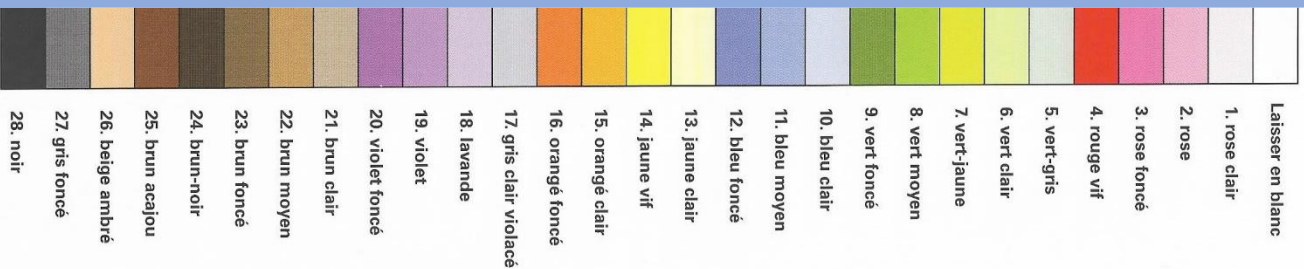
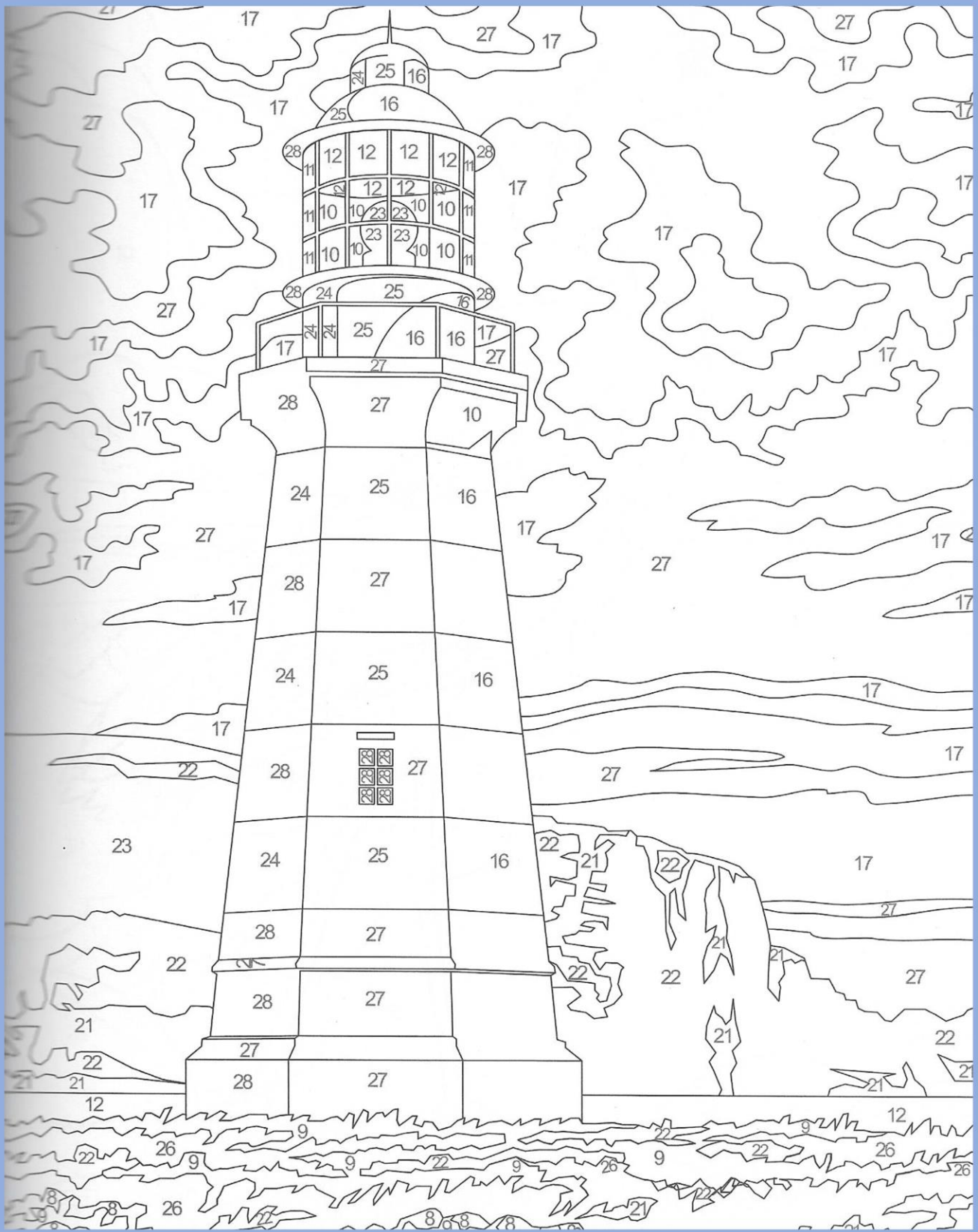
Nous savons tous évidemment que la respiration c'est la vie!

Mais sommes-nous au courant de tous les bienfaits que celle-ci nous apporte ?

10 bonnes raisons de mieux respirer

- La respiration influe sur la santé physique et mentale.
- Elle apporte une meilleure oxygénation du sang et des organes.**
- Elle permet une meilleure élimination des toxines et des déchets.
- Elle améliore la concentration et la mémoire.**
- Elle soulage les douleurs telles que les maux de tête.
- Elle améliore le teint.**
- Elle dénoue les tensions musculaires.
- Elle prévient les signes précoces du vieillissement.**
- Elle améliore la qualité de la voix.
- Elle aide à chasser la fatigue, le stress et l'anxiété.**


Pause détente créative



Capsules d'informations intéressantes

Nouvelles de l'Office des personnes handicapées du Québec

Nouvelle formation offerte à la population.



MIEUX ACCUEILLIR
LES PERSONNES HANDICAPÉES


VOUS TRAVAILLEZ AVEC LE PUBLIC?
Découvrez comment bien accueillir les personnes handicapées!

SUIVEZ LA
COURTE FORMATION GRATUITE
OFFERTE EN LIGNE

Votre gouvernement Québec

Office des personnes handicapées du Québec
Organisme gouvernemental

En savoir plus



Office des personnes handicapées du Québec
le 19 avril à 09 h 00

Nous venons de publier le rapport intitulé Les programmes et mesures destinés aux personnes handicapées : portrait global et dépenses 2020-2021.

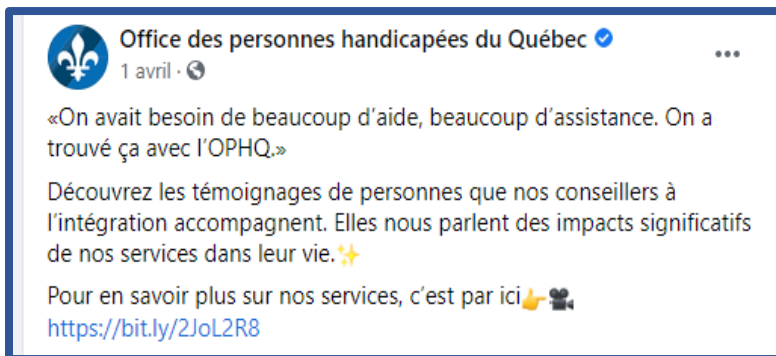
Ce huitième portrait annuel donne une vue d'ensemble des programmes et mesures du gouvernement du Québec visant à accroître la participation sociale des personnes handicapées.

Saviez-vous que ces programmes et mesures visent, entre autres, à permettre aux personnes handicapées de vivre à domicile, de se déplacer, de communiquer, d'étudier ou encore, de travailler?

Pour consulter ce rapport <https://bit.ly/3dbkPW6>

LES PROGRAMMES ET MESURES DESTINÉS AUX PERSONNES HANDICAPÉES : PORTRAIT GLOBAL ET DÉPENSES 2020-2021

Votre gouvernement Québec



Office des personnes handicapées du Québec
1 avril

«On avait besoin de beaucoup d'aide, beaucoup d'assistance. On a trouvé ça avec l'OPHQ.»

Découvrez les témoignages de personnes que nos conseillers à l'intégration accompagnent. Elles nous parlent des impacts significatifs de nos services dans leur vie.

Pour en savoir plus sur nos services, c'est par ici <https://bit.ly/2JoL2R8>



PROMOTION SPORTS & LOISIRS ADAPTÉS

Initiative de Parasports Québec, le programme «Au-delà des limites» fait la promotion des activités physiques et sportives et des loisirs adaptés au Québec.

Capsules vidéo de 2 minutes pour présenter l'actualité parasportive au Québec.



Une coopérative pour des activités de plein air inclusives

Le 3 janvier 2021

Communiqué

(Photo : Archives)



Le plein air inclusif sera rendu accessible pour tous et toutes avec la création de la première agence réceptive inclusive au Québec sous forme de coopérative.

Éric Sévellec, du Centre-du-Québec, ainsi que ses deux partenaires Dominic Viénot et Mathieu Néron-Turpin sont en train de mettre les bases de leur projet concernant des activités de plein air pour les personnes en situation de handicap. Ce projet s'adressera à tout le Québec.

Pour ce faire, ils demandent la collaboration des gens afin de remplir un sondage concernant les activités et les endroits fréquentés par les personnes en situation de handicap. Ce sondage leur permettra de bien orienter leur offre de services. Par la suite, un sondage concernant les accompagnateurs et les proches aidants vous sera transmis. <https://forms.gle/4qJcT9q23ZnqVUT46>

**1er au 7 juin, Semaine Québécoise des Personnes Handicapées 2021 :
Une société plus inclusive, un geste à la fois.**



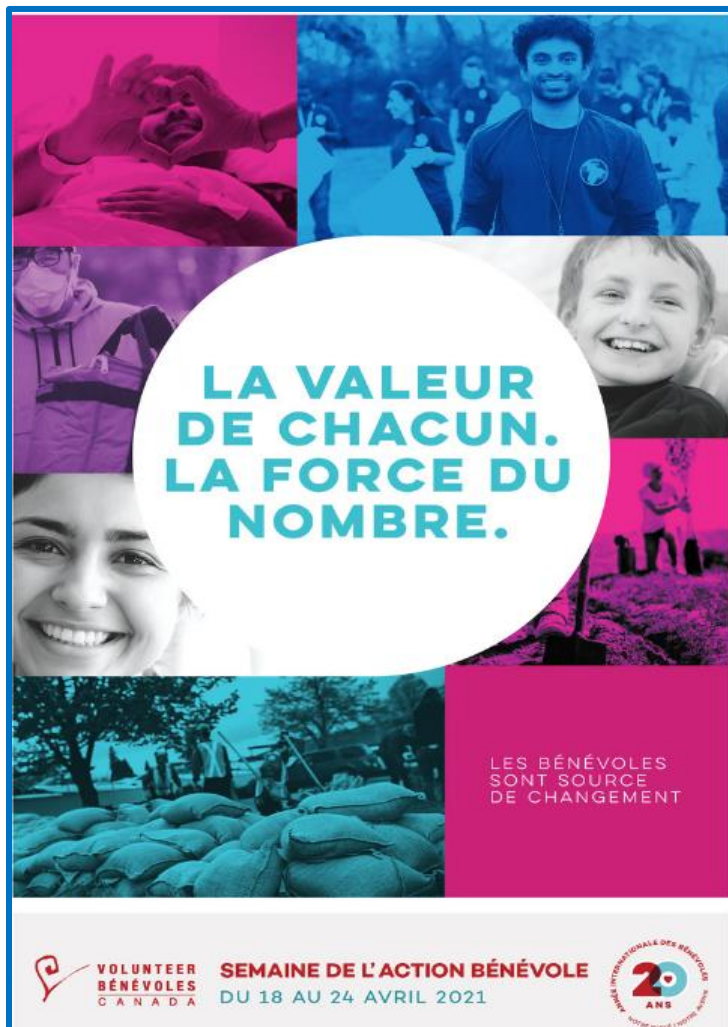
***Nous pouvons toutes et tous poser un geste simple pour accroître
la participation sociale d'une personne handicapée.
Il s'agit d'une responsabilité collective.***

*Dans le cadre de la 25^e année de la semaine québécoise des personnes handicapées,
vous serez invités à deux activités virtuelles spéciales.*

- Une activité à thématique « ZEN » avec les membres du Sud et du Nord du Captchpl.
 - Une activité régionale organisée conjointement avec les organismes membres du RCPHL (regroupement pour la concertation des personnes handicapées des Laurentides). Sous la thématique « un geste à la fois », vous serez invités à explorer quelques formes d'art & de loisirs en mouvements et en musique.

IMPORTANT : Lors des deux dernières semaines de mai, des invitations par courriel vous seront envoyées. N'oubliez pas de jeter un coup d'œil à la boîte de courriels indésirables, parfois certains messages s'y retrouvent par erreur. En réponse à votre inscription à l'une ou l'autre des activités, vous recevrez les liens Zoom pour y participer.

Merci aux bénévoles du Captchpl



Cette année le bénévolat dans l'organisme s'est vu modifié par la force des choses.

Sans activités présentielles, les personnes venant de l'extérieur n'ont pu s'impliquer tel qu'elles ont su le faire avec cœur toutes les années passées. Nous prenons tout de même le temps de les remercier en espérant les revoir avec nous très bientôt...

En ce qui concerne les membres et proches impliqués au conseil d'administration et aux comités Vie Associative et Journal de l'organisme, ils ont eu un rôle important à jouer. Que ce soit pour les décisions à prendre au niveau de la poursuite de la mission du Captchpl en temps de pandémie ou pour la création d'éditions spéciales de journaux, toutes ces personnes ont plongé pour offrir gracieusement de leur temps avec le sourire !

Nous profitons donc de la semaine de l'action bénévole pour leur dire un très grand MERCI !

« L'action bénévole existe depuis la nuit des temps et aujourd'hui, bénévolat est plus chic que jamais ! Si bénévolat est aussi chic, c'est parce que cela procure de nombreux bienfaits tant sur la santé physique que psychologique des bénévoles eux-mêmes. En effet, selon un sondage effectué par la FCABQ en novembre 2020 auprès de personnes ayant bénévolaté durant la pandémie de la Covid-19, 77 % des répondants estiment que le seul fait de s'être impliqués a eu un impact direct sur leur bien-être psychologique. Il en ressort également que cela a développé chez eux un véritable sentiment d'épanouissement personnel et une meilleure estime de soi. De plus, de nombreuses études ont prouvé par le passé que faire du bénévolat pouvait renforcer le système immunitaire, diminuer la fréquence de maladies cardiaques et même abaisser la tension artérielle! Bénévolat est essentiel pour la société et aujourd'hui plus que jamais, faire preuve de solidarité n'a jamais été aussi bénéfique ! » Texte de la *Fédération des centres d'action bénévole du Québec*.

