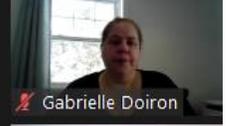




Visualisation nous amenant à réaliser les sentiments agréables & émotions positives que nous désirons intégrer dans notre quotidien pour la nouvelle année.



CAPTCHPL
Centre d'Aide Personnes Traumatisées Crâniennes
et Handicapées Physiques Laurentides

643 de Martigny O. C.P. 11, Saint-Jérôme, J7Z 5T7
450-431-3437.....1-888-431-3437



CAPTCHPL
Centre d'Aide Personnes Traumatisées Crâniennes
et Handicapées Physiques Laurentides

Mot de l'équipe

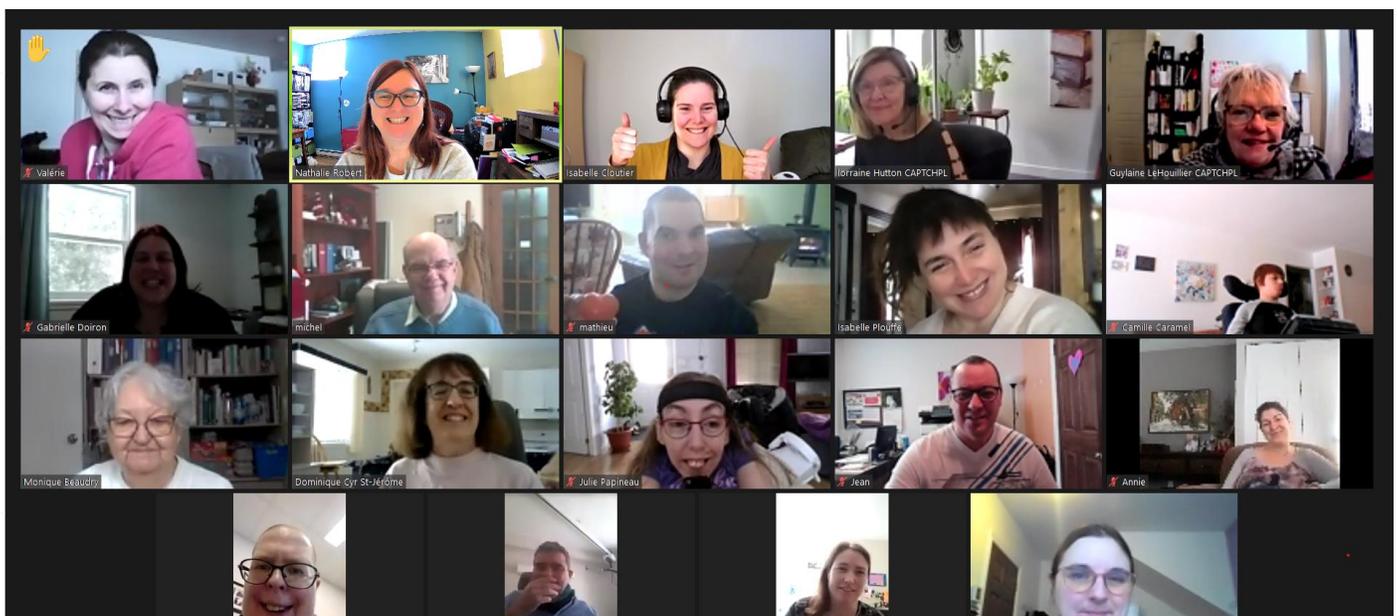
Vu la situation toujours changeante apportée par la pandémie, l'équipe du Captchpl a organisé une rencontre de mise en situation et de réflexion avec des membres de l'organisme le 8 février dernier. Un court sondage a servi de point de départ aux discussions.

Voici les points qui sont ressortis concernant les activités virtuelles:

Format à privilégier : *Tenir des activités en avant-midi d'une durée d'une heure trente avec une pause de 5 minutes. Ouvrir la salle virtuelle de quinze à trente minutes à l'avance pour permettre aux gens de se brancher et de discuter entre eux.*

Pour faciliter l'intégration de participants et participantes à ce type d'activité : *faire une activité de pratique pour les connexions et l'utilisation des microphones, caméras et outils de réactions (lever main, pouce en l'air, etc.). Envoyer aux membres une fiche explicative avec des règles de fonctionnement claires, appuyées d'images et de pictogrammes permettant une meilleure compréhension.*

Points qui sont ressortis concernant le virtuel versus le retour en présentiel: *Les avantages des activités virtuelles, tels que d'éviter les déplacements et le fait de réunir les membres de toutes les Laurentides, font qu'il sera intéressant d'en mettre quelques fois à l'horaire. Parfois même les combinées à des rencontres en présentielles permettra d'avoir un plus haut taux de participation.*



Avancées sur l'inclusivité et l'accessibilité Québec & Canada

Politique À part entière

Le gouvernement du Québec a adopté la politique À part entière : pour un véritable exercice du droit à l'égalité, le 4 juin 2009. Celle-ci a pour but d'accroître la participation sociale des personnes handicapées sur un horizon de 10 ans. La politique À part entière s'appuie sur différents fondements juridiques, dont la Charte des droits et libertés de la personne et la Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale.

Plan d'engagements 2021-2024 : assurer la mise en œuvre de la politique

Le plan d'engagements a pour ambition de donner un nouvel élan à la mise en œuvre de la politique. L'objectif est de réduire concrètement les obstacles qui persistent à la participation sociale de ces personnes. Il s'appuie sur trois piliers de mobilisation représentés par :

- douze nouveaux engagements dans des secteurs névralgiques de l'action gouvernementale;
- un projet interministériel d'envergure visant à rechercher des solutions pour une meilleure réponse aux besoins essentiels des personnes handicapées;
- plus de 4 000 mesures inscrites dans quelque 200 plans d'action à l'égard des personnes handicapées, produits annuellement par des ministères, des organismes publics et des municipalités.

* Pour plus d'informations, vous pouvez aller sur le site de l'**OPHQ** pour consulter l'article Express-O : [Une nouvelle impulsion pour la politique gouvernementale À part entière.](#)

Stratégie élaborée par Normes d'accessibilité Canada - Destination 2040

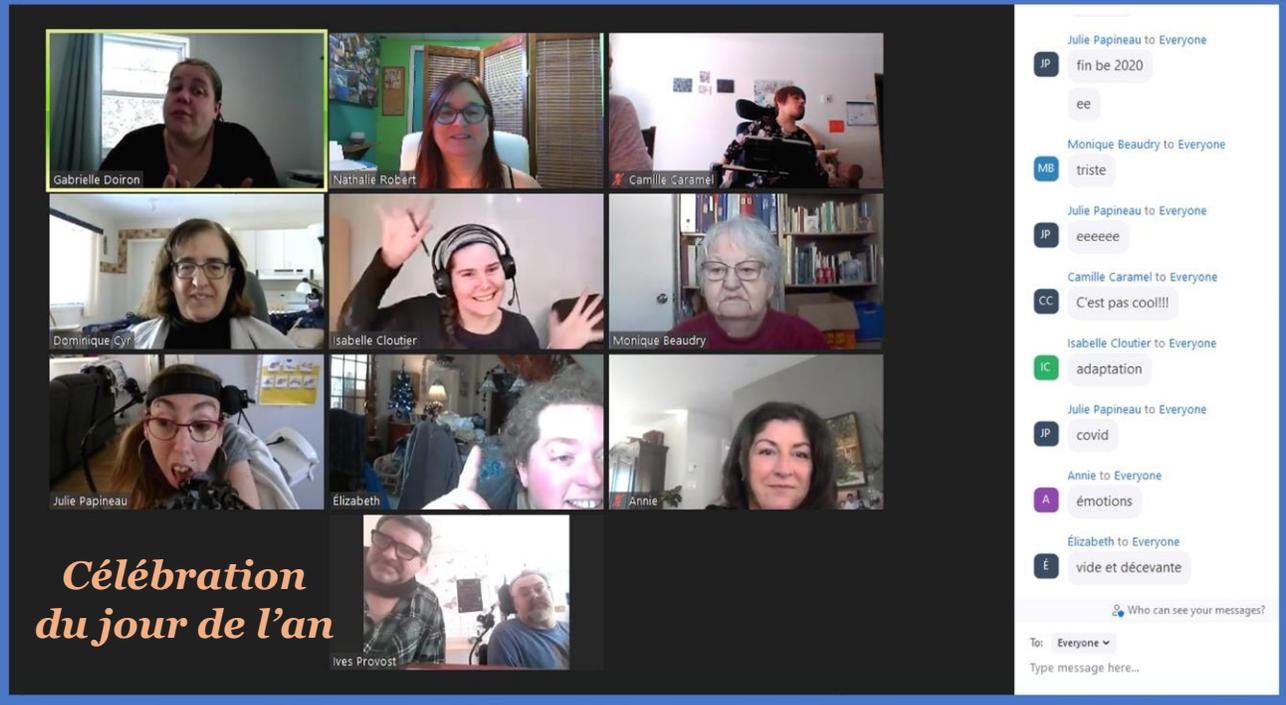
Notre objectif de faire du Canada un pays sans obstacle est bien lancé et nous comptons sur votre collaboration et votre expertise pour y arriver. Les personnes en situation de handicap aspirent à vivre une vie sans obstacle. Destination 2040 explique de quelle façon nous allons y parvenir.

Les 7 domaines prioritaires en vertu de la Loi sont :

1. l'emploi;
2. l'environnement bâti;
3. les technologies de l'information et des communications;
4. les communications (autres que les technologies de l'information et des communications);
5. l'acquisition de biens, de services et d'installations;
6. la conception et la prestation de programmes et de services; et
7. les transports.

* Pour plus d'informations voir [*Destination 2040*](#) sur le web ou aller sur [**accessible.canada.ca**](http://accessible.canada.ca)

Activités & Rencontres en mode virtuel



Traditions familiales

Éric : *Les Deschamps louaient une salle et fêtaient jusqu'aux petites heures du matin.*

Michel : *Un souper en famille, suivi de jeux comme développer un cadeau avec des mitaines de four.*

Isabelle : *Jeux, fête, danse, cadeaux.*

Camille : *Jour de l'an avec sa grand-mère à Bréboeuf; repas et party en famille.*

Dominique : *Chansons à répondre et chansons de Noël à la radio. Grand-père chantait toujours la poulette grise.*

M.C. : *réunion de famille pour le dîner, le père donnait la bénédiction et la veille tout l'monde écoutait le bye-bye ensemble.*

Julie : *Fête les deux familles réunies; rires et plaisir au rendez-vous.*

Élizbeth : *Écouter le bye-bye.*

Annie : *Traditions réinventées depuis sa séparation; elle fait le décompte et le lendemain se lève avec du chocolat, puis, écoute la télé avec un matelas dans le salon.*

Yves : *Bénédiction de son père avec environ 55 personnes dans une grande salle louée avec table remplie de desserts, dont les carrés aux babacos (fruits exotiques).*

.....Souhaits pour 2022.....



Paix au cœur
Sorties au restaurant
Avoir des rêves
Voir des amis
Sortir sans restrictions
Terminer ses tatouages
Faire plusieurs activités
Se revoir en personne
Profiter plus du plein-air
Ne plus avoir de frontières entre les régions
Ne plus avoir de bulle et de restrictions sociales

Zoom Meeting

Question vie associative
Poll ended | 1 question | 7 of 8 (87%) participated

1. Que préférez-vous lors des rencontres du CAPTCHPL sur Zoom? (Multiple Choice) *

7/7 (100%) answered

Option	Count	Percentage
Discuter	4/7	57%
Jouer à des jeux	5/7	71%
M'impliquer dans des comités : Journaux, 25e	3/7	43%
Donner mon opinion sur des sujets précis	3/7	43%
Voir des gens	5/7	71%
L'ambiance festive, drôle et amusante des rencontres	4/7	57%
Apprendre	2/7	29%

Participants visible: Isabelle Cloutier, Nathalie Robert, nilmi, mathieu, Elizabeth, Annie, Monique Beaudry.

Rencontre Vie Associative

Discussion
sur les activités virtuelles
les plus appréciées jusqu'à
maintenant au Captchpl.

71% jeux interactifs et
le fait de voir des gens

57% discuter dans une
ambiance festive,
drôle et amusante à
travers divers types
d'activités

Suggestions d'activités futures.
Courtes formations adaptées à nous:
dessin, caricature, anglais, yoga, jardinage...
Partager un repas ensemble malgré la distance.
Invités spéciaux comme le chansonnier.
Créativité, méditation, jeux interactifs.



Comité Journal

Suggestions des membres



Mini-séries « coups de cœur »

Le jeu de la Dame	Les bracelets rouges	Locke & Key	Beauté désespérée	L'homme qui aimait trop
Léo	The Witcher	Balthazar-	Watatatow	Dre. Grey
Le bonheur	Lupin	La petite vie	Simson	District 31
Outlander	Tribal	Fugueuse	C'est pas sorcier	Toute la vie
M'entends-tu?	La galère	Annie et ses hommes	Le bon docteur	Dr. House
Stranger Things	Quadra	Fortier	New Hamsterdam	Sans-rendez-vous
L'arme fatale	Au secours de Béatrice	Radio enfer	Allez simple	L'Échappée

Films préférés à écouter encore et encore

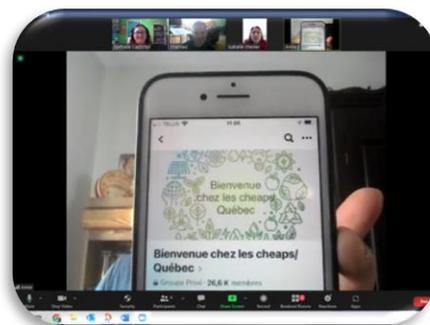
Slap shot	Footloose	Un flic à la maternelle
Une promenade inoubliable	Ace Ventura	Junior
Danse Lascive	Le masque	Bébé boss
Hatchi	Mr. Bean	Retour au bercail
Un prince à Ney York	Le petit monde des emprunteurs	Mary Poppins
John	Madame Doubtfire	Retour vers le futur

Activités extérieures

Ski de fond sur la piste cyclable ou au Centre plein-air Mt-Laurier	Piscines municipales	Patinage anneau de glace Kiamika
Restaurants encourageons localement	Randonnée pédestre facile sur le Mt-Laurier	Parcs régionaux & nationaux Oka, Tremblant, Domaine Vert, etc.

Nos coups de cœur sur Internet :

Pinterest recettes, créativité, diy, etc.	www.rds.com articles et vidéos sportifs
crazygames.fr jeux de tous genres	ici.tou.tv émissions, séries, films
cafeyn.co (1 mois gratuit) revues, journaux du monde	Suivre des pages Facebook selon nos passions & intérêts
mongymenligne.tv (1 mois gratuit) exercices de divers niveaux	pretnumerique.ca prêts de livres biblios en ligne



Recettes

**Sans
cuisson**

HORS-SÉRIE
5 15
INGRÉDIENTS MINUTES

Salade de fraises et épinards

1 livre de fraises
1/2 livre cheddar mi-fort
1 contenant de bébés épinards
1/2 tasses de noix de grenoble en morceaux
Vinaigrette graines de pavot du commerce
Facultatif (2 avocats en cubes et 1 oignon émincé)

Salade de brocoli poulet et fromage en grains

Un brocoli
1/2 livre fromage en grains
1 livre poulet cuit émincé
10 tomates cerises (couleurs variées facultatif)
Vinaigrette ranch
(Facultatif un oignon rouge émincé)



Inspiration printanière



Poèmes sur la joie & l'éveil du printemps



**Autant la nature a besoin d'eau et de soleil pour croître,
autant l'être humain a besoin de joie pour vivre et s'épanouir.**

Chumani (goutte de rosée)

**J'apprécie les miracles de la vie
Ma joie grandit chaque fois que j'entends
les chants d'oiseaux le printemps
Cela fait vibrer mes pensées et me motive à faire ce que j'aime
et apprécier ce que je fais**

Chumani (goutte de rosée)

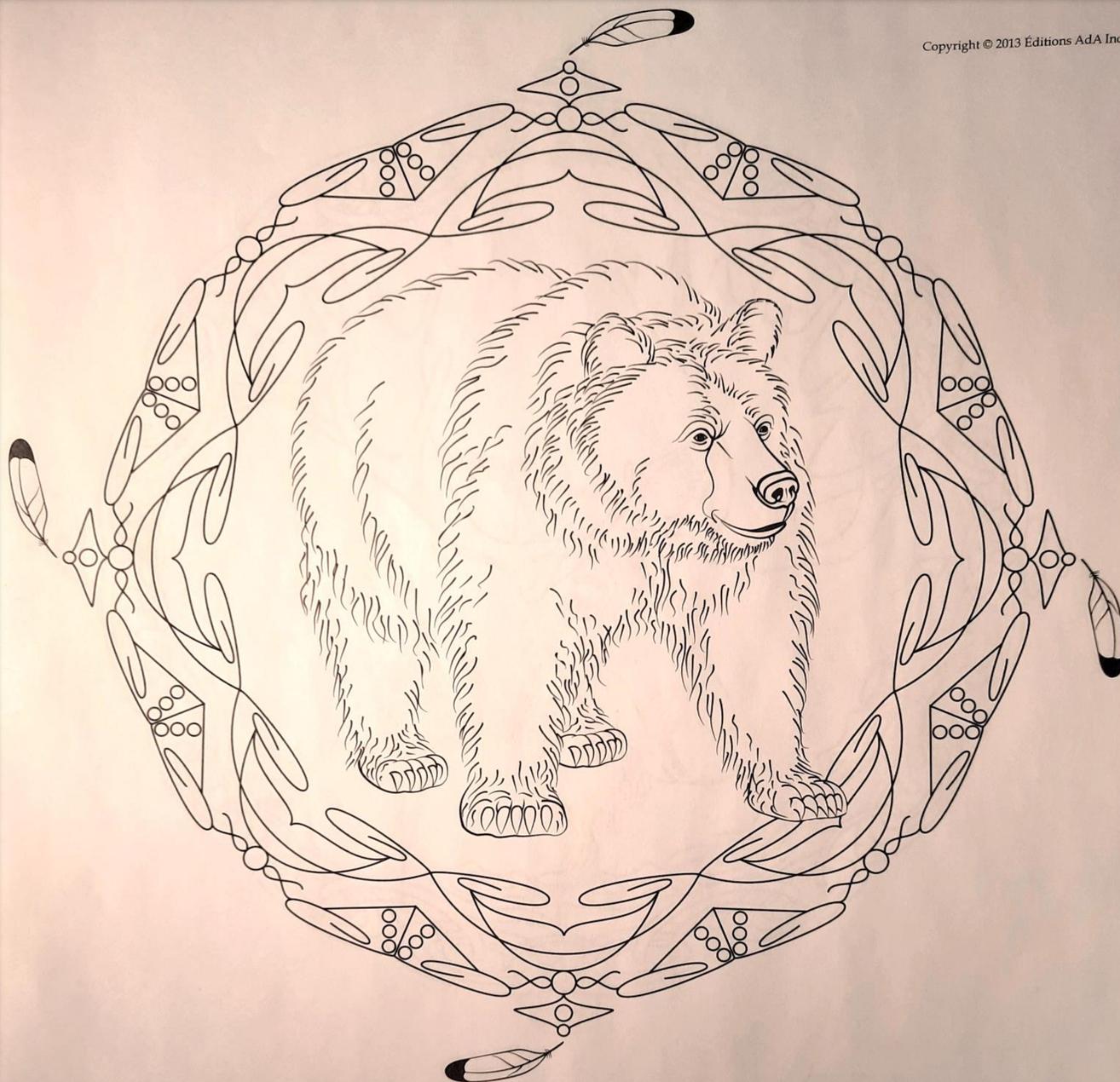


**Les poètes sont des oiseaux
Tout bruit les fait chanter**

Châteaubriand

Comme l'ours qui sort doucement de sa tanière,
prenons le temps de réapprivoiser le monde extérieur.
Après deux années d'incertitude et de confinement, socialiser dans une certaine
normalité nécessitera des ajustements. Allons-y doucement, sans rien brusquer.
Apprécions chaque nouvelle rencontre, chaque beau moment à leur juste valeur !

Copyright © 2013 Éditions AdA Inc.



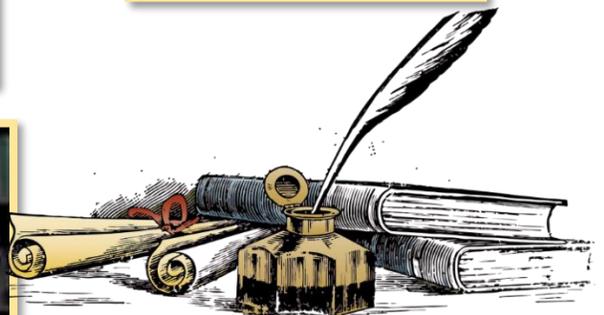
L'ours

L'ours dégage une force tranquille, une force de l'âme. C'est le champion de l'introspection. En hiver, il plonge profondément en lui pour réapparaître avec la renaissance du printemps. Il nous enseigne à faire une pause salutaire au centre de soi, parce que c'est là que se trouvent toutes les réponses à nos questions. Il nous invite à écouter notre voix intérieure afin de savoir comment traverser et gérer les émotions liées aux problèmes que nous rencontrons dans la vie.

Après avoir colorié le mandala, j'exprime ce que je ressens _____



Chroniqueurs du journal



**Contributions ponctuelles
via des ateliers d'écriture**

En route vers le 25^e anniversaire

Les péripéties occasionnées par la pandémie ont soulevé un certain questionnement chez plusieurs personnes: qu'arrive-t-il avec la célébration du 25^e anniversaire du Captchpl prévu le 23 septembre prochain ?

Bien qu'une partie des préparatifs ont dû être mis sur la glace, plusieurs étapes ont pu être franchies de façon virtuelle. D'ailleurs, le nouveau comité spécial 25^e a eu des idées qui vous en mettront plein la vue !

Maintenant, avec l'assouplissement de certaines consignes sanitaires, nous avons l'espoir de pouvoir remettre le train en marche très bientôt. Cela signifie que le comité vous interpellera pour avoir votre assistance dans l'organisation de certains éléments. Alors, soyez à l'affût !

Enfin, il est certain que nous fêterons tous ensemble, même si pour le faire de façon optimale, nous devons déplacer la date de quelques semaines voire quelques mois. Après l'isolement vécu ces deux dernières années, de se retrouver de façon festive nous fera le plus grand bien !

À SUIVRE....



BÉNÉVOLER CHANGE LA VIE!

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE
24 au 30 avril 2022

48^e
Edition

Présentée par
Hydro
Québec

fca
bq

fcabq.org

Je
BÉNÉVOLE

*Nous profitons de la semaine
de l'action bénévole qui a lieu
du 24 au 30 avril pour dire
à toutes les personnes qui
s'impliquent bénévolement au
CAPTCHPL :*

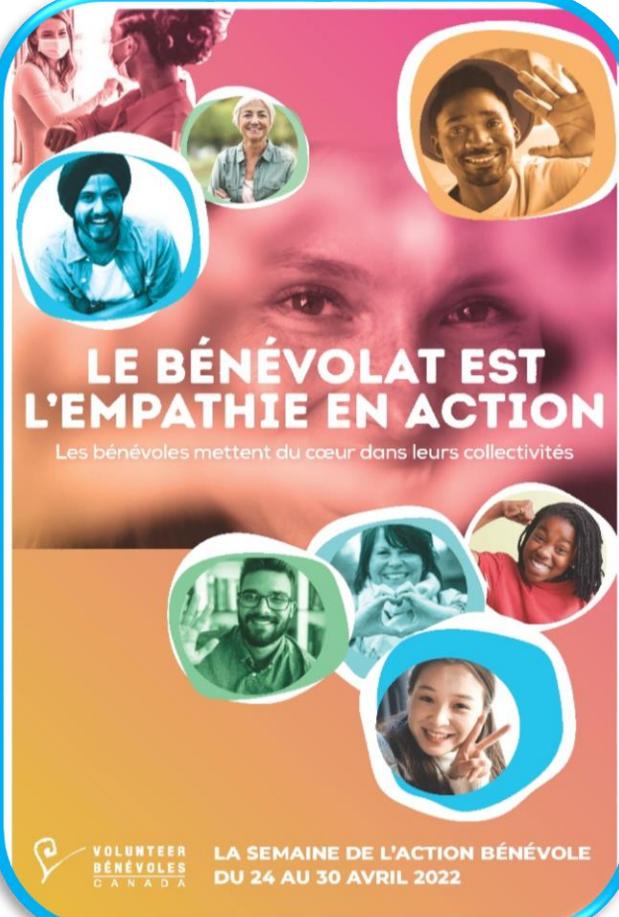
MERCI!

*L'organisme est plus
dynamique grâce à votre
contribution. Celle-ci permet
de donner vie à une belle
diversité de projets.*

*Le bénévolat au Captchpl,
c'est de donner un coup de main
lors des activités en présentiel.*

*Le bénévolat au Captchpl,
c'est de voir à la saine gestion de
l'organisme en faisant partie
du conseil d'administration*

*Le bénévolat au Captchpl,
c'est de donner ses idées
en s'impliquant dans
les différents comités :
journal, vie associative,
25^e anniversaire,
fond de sécurité routière.*



**LE BÉNÉVOLAT EST
L'EMPATHIE EN ACTION**

Les bénévoles mettent du cœur dans leurs collectivités

VOLUNTEER
BÉNÉVOLES
CANADA

LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE
DU 24 AU 30 AVRIL 2022