



***Bravo au Captchpl qui a célébré son 25<sup>e</sup> anniversaire le 23 septembre dernier!***

## Mot de l'équipe

*Eh oui, nous voilà déjà en Mars ! Le printemps enfin à nos portes !  
Oui, le confinement et les consignes sanitaires majeures sont presque disparues.  
Cependant, l'équipe du Captchpl, comme la population, est encore touchée à l'occasion  
par des virus. Si l'on ajoute à cela les caprices hivernaux de Dame Nature, des activités  
prévues au calendrier doivent parfois être annulées et reportées.*

*Nous réalisons que cela peut occasionner des déceptions.*

*Nous vous remercions de votre compréhension face à ces situations hors de notre contrôle.  
Enfin, nous souhaitons que la douceur du printemps nous amène un répit météo bien mérité*



## Mot d'Isabelle

*Dans les dernières semaines, je vous ai annoncé mon départ du CAPTCHPL. Je souhaitais vivre  
une nouvelle aventure en tant que coordonnatrice. Cette décision n'a pas été facile à prendre  
et m'a fait passer par beaucoup d'émotions. Aujourd'hui, je veux vous dire que le CAPTCHPL  
gardera toujours une grande place dans mon cœur. J'ai été chanceuse de côtoyer une si belle  
équipe, j'ai rencontré des collègues en or qui m'ont fait cheminer comme intervenante et aussi  
comme personne. Nous avons fait une superbe équipe durant toutes ces années. De plus, les  
membres du CAPTCHPL m'ont aussi beaucoup appris. J'ai vécu de beaux moments avec vous  
durant les activités, les sensibilisations et les Zoom. J'ai appris à connaître des personnes  
dévouées et impliquées pour l'organisme.*

*Je souhaite vous dire un grand merci pour toutes ces belles  
années!*

*Je garde de très bons souvenirs de mon parcours avec vous au  
CAPTCHPL,*

*Au plaisir de vous recroiser,*

**Isabelle Cloutier**

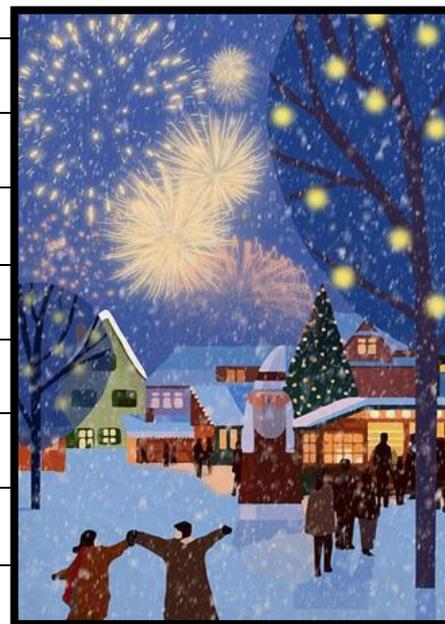


# Mot mystère d'Élizabeth

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

ANNIVERSAIRE : SOLUTION 6 LETTRES \_\_\_\_\_

Air	Câlins	Enthousiasme	Réjouissances
Amitié	Célébration	Fête	Relations
Atmosphère	Chants	Hourra	Retrouvailles
Bijou	Danse	Joyeuse	Soirée
Blagues	Découvertes	Musique	Souhaits
Boum	Discussion	Photographe	Sourire
Buffet	Échanges	Plaisant	Souvenir



## Savais-tu ?

Savais-tu qu'il existe des ressources dans notre région pour avoir accès à des services essentiels à moindre coût ? Je vous mets l'information ici !

*Gabrielle Doiron, intervenante sociale*

### Le Bonhomme à lunettes

Depuis 2007, l'équipe d'opticiens d'ordonnance du Bonhomme à lunettes s'arrête dans les organismes communautaires et offre toutes les prescriptions de verres ainsi qu'un vaste choix de montures de qualité.

Possibilité de lunettes à 20\$ pour les prestataires de l'aide-sociale.

Pour les enfants de 17 ans et moins, les lunettes sont gratuites grâce au programme Mieux voir pour réussir. Bien qu'il œuvre dans le communautaire, leur service est pour tous les porteurs de lunettes, peu importe le revenu.

- Bonhomme à lunettes ([bonhommealunettes.org](http://bonhommealunettes.org))

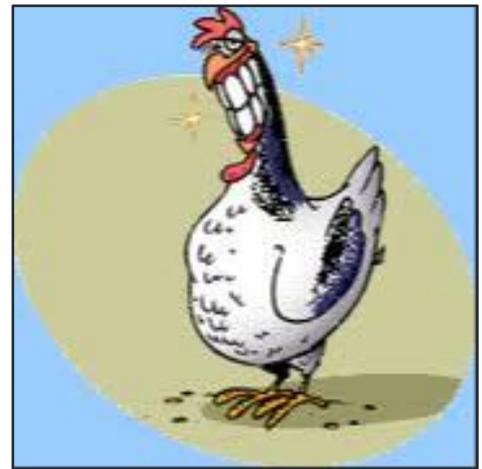


### Soins dentaires

Nouvelle application permettant de trouver les programmes gouvernementaux et les autres solutions d'accès aux soins buccodentaires qui peuvent s'offrir à vous.

- Accueil - Ordre des dentistes du Québec ([dentaccs.ca](http://dentaccs.ca))
- Le Projet Bouche B

Le Projet Bouche B : Le projet Bouche B a pour objectif d'offrir gratuitement des soins dentaires de base, essentiels à la santé, à une clientèle en situation de vulnérabilité référée par des organismes sélectionnés.



## Infos en rafale pour économiser !

### Réduire les coûts de votre facture d'Hydro

- Durant l'hiver, profitez des rayons de soleil pour réchauffer votre logis. À la fin de la journée, refermez les rideaux afin de réduire les pertes de chaleur.
- Fermez les portes des pièces inoccupées et uniformisez la température de chauffage dans les pièces ouvertes.
- Un deuxième essorage de vos vêtements vous permettra de réduire le temps d'utilisation de la sècheuse (si votre laveuse veut)

### Pour chasser un surplus d'humidité

- Aérez votre logis durant 5 minutes par jour. N'oubliez pas de fermer les thermostats avant d'ouvrir les fenêtres!
- Faites fonctionner le ventilateur de votre salle de bain et votre hotte de cuisine.
- Utilisez la sècheuse durant l'hiver au lieu d'étendre les vêtements dans le logis pour les faire sécher.

### Réduire les coûts d'épicerie

Savais-tu qu'il existe une application pour les cellulaires où on peut retrouver toutes les circulaires ? **Reebee** <https://www.reebee.com>

Cette application vous permet de faire des imbattables chez Maxi.

### C'est quoi un imbattable ?

Maxi s'engage à égaler les prix qui sont annoncés chez ses concurrents. Pour en bénéficier, il vous suffit de montrer une preuve du prix le plus bas lors de votre passage à la caisse. Avec l'application Reebee, vous pourrez montrer les spéciaux sur votre téléphone sans avoir à apporter vos circulaires papier !

Voici deux adresses de commerces où tu peux acheter des produits frais à moindre coût.

#### **BOULANGERIE ST-MÉTHODE**

12 945, rue Brault, Saint-Janvier  
Pain à rabais (3 pains pour 5,50 \$)  
Pain du jour (2.19 \$) + divers

#### **Heures d'ouverture**

Lundi et mardi de 9 h à 17 h 30  
Mercredi au vendredi de 9 h à 18 h  
Samedi de 9 h à 16 h FERMÉ le dimanche

#### **BOULANGERIE AUGER**

24, J-F Kennedy, Saint-Jérôme  
Pains à rabais (1.30 \$ et 1.90 \$)

#### **Heures d'ouverture**

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h  
FERMÉ le samedi et le dimanche

# La chronique de Christine

Bonjour à tous,

Aujourd'hui, j'écris un texte qui me parle et qui parle d'un principe que j'ai vécu il y a quelques années.

J'ai donc choisi de vous parler de l'accueil de l'autre. Lors de mon arrivée au CAP, j'ai bénéficié d'un accueil incroyable. Le personnel ainsi que les membres m'ont accueilli à bras ouverts et telle que j'étais avec mes bons moments et mes moins bons. J'ai eu la possibilité de participer à plusieurs activités organisées par le CAP pour les membres. Chaque activité m'a permise d'accueillir l'autre et d'être accueillie à mon tour.

Certains d'entre vous avez connu ma caniche Cafée. En juin dernier, j'ai dû la faire euthanasier parce qu'elle était malade. Pas besoin de vous dire que ça m'a brisé le cœur. Nous étions ensemble depuis plus de 11 ans. Au début, je croyais ne pas m'en remettre. Et depuis quelques semaines, "Cafée" venait me "parler" la nuit dans mes rêves. Croyez-le ou non, j'ai trouvé une petite chienne à vendre. Je l'ai accueillie à bras ouverts. C'est une Huskypoo (husky croisé avec caniche). Elle est pleine d'énergie et a la même douceur que Cafée. Elle a 5 mois et s'appelle LOUPA.

L'accueil est basé sur le respect de l'autre et c'est pourquoi j'ai trouvé ça tellement génial lors de mon arrivée au CAP.

Florent, Loupa et moi vous souhaitons à tous une année 2023 pleine d'amour et d'accueil.

Au Plaisir

Christine



# Douce Poésie

## Je prends le temps

Aujourd'hui, je prends le temps qui m'est donnée pour aimer  
Celui qui m'est prêté pour grandir  
À peine levée je dois partir, le temps m'appelle  
C'est la course après le temps qui manque, celui qui fuit

Aujourd'hui, je prends le temps qui m'est donné pour contempler ma vie  
Égratignée parfois, caressée à d'autres moments,  
Pour accueillir ceux qui y sont à demeure, ceux qui ne font que passer et l'enjolivent

Aujourd'hui, je prends le temps donné pour la prière  
Lorsque le temps sera venu, mon âme quittera cette vie  
Pour ailleurs où l'absence de temps sera félicité.

Monique Beaudry



## L'éveil d'une fleur

L'éveil d'une fleur dans la rosée du matin  
Source lumineuse dans mon ciel intérieur  
Calme mon mental  
Ma journée resplendira de joie !

Chumani « goutte de rosée »

# Atelier de musique vibratoire

*Chant intuitif & instruments à cordes et à percussions  
laissant de douces et profondes vibrations sur le corps.*

## Impressions des participants et participantes

**Lauralie** : partager le ressenti en groupe est très intéressant

**Audrey** : surprise des effets de la musique et des vibrations sur le corps. J'ai observé que ça allait chercher tout l'monde.

**Éric** : envoûtant, relaxant, les chants indiens (hindous).

**Pierrette** : J'ai adoré le tambour qui m'a réconcilié avec mes racines autochtones. Je suis passée de la colère au bien-être. Ça m'a ressourcée... ramenée à mon essence.

**Élizabeth** : voix douce et apaisante. J'ai bien aimé les sonorités du grand tambour et de l'instrument imitant la plage.

**Magella** : J'ai tout adoré. C'est venu me chercher très loin dans mon corps, les pieds pesants au sentiment d'être ancrés dans le sol.

**Nicole** : C'est un cadeau! j'ai été étonnée de la force vibratoire du tambour et des petits carillons d'une puissance atténuée mais forte.

**Carole** : Impressionnée par la puissance vibratoire.

Ça apaise tout l'monde.

C'est touchant une des meilleures activités !



# In Memoriam

*Les étoiles ne sont peut-être pas des étoiles...  
mais plutôt des trous dans le ciel d'où l'amour de nos disparus se déverse  
et nous illumine pour nous faire savoir qu'ils sont heureux.*

*(Inspiré d'une légende Inuite)*

*Au revoir à vous qui avez fait partie de nos vies de belle façon...*

*Denis Cyr*

*Jean Beaudry*

*Karine Bernier*

*Jeanne Béland*

*Réjean Desjardins*



## Belle participation des membres aux semaines québécoises des personnes handicapées et des personnes traumatisées craniocérébrales



### PROJET COURTEPOINTE COLLECTIVE : PHASE 1

Nous avons profité de la semaine québécoise des personnes handicapées pour démarrer un nouveau projet collectif au Captchpl.

Durant l'année, vous avez été invités à participer à différentes étapes de la conception d'une courtepointe créée selon des consignes inspirantes.

#### La première phase :

1. **Écrire votre prénom** à l'endroit que vous voulez, dans le sens que vous voulez et assez grand pour pouvoir bien le voir.
2. **Pensez à une activité que vous aimez beaucoup**, mais qui vous est inaccessible, car non adaptée aux personnes en situation de handicap. Que ce soit au niveau du lieu, du transport, des moyens financiers ou même de l'animation.
3. **Enfin, décrivez au crayon près de votre nom**, cette belle activité en un ou quelques mots.



**PROJET SPÉCIAL :** Pour la 1<sup>ère</sup> fois, le Captchpl s'est impliqué *aux Beaux 4h de la Fondation Martin-Matte*. L'équipe du Captchpl a trouvé important d'appuyer cette fondation qui nous appuie financièrement dans différents projets depuis plusieurs années.

*L'objectif de la 8<sup>e</sup> édition des Beaux 4h de la Fondation Martin-Matte est de 550 000 \$ avec le défi activités maison et les 4 heures de ski au Mont Avila. Pour notre première participation, nous avons amassé 1350\$.*

C'est sous le nom d'équipe "**Le Captchpl en mouvement !**" que nous avons réalisé les 4 heures d'activités physiques demandées dans le cadre de cette campagne de financement.

- Exercices sur chaises inspirés du yoga et autres techniques. En mode virtuel sur Zoom
- Quilles & danse durant la fête de Noël de St-Jérôme.  
Le temps de ces activités sera dédié au défi "Bouge.Don."
- Exercices sur chaise « Viactive » & Danse festive ! Virtuel et présentiel.
- Quilles avec le groupe de Mont-Laurier

### **Voici le mot de remerciement de la Fondation Martin-Matte**



La 8<sup>e</sup> édition des Beaux 4h a été un franc succès grâce à vous tous. Encore une fois cette année, nous avons été estomaquées par la mobilisation qui a entouré la formule hybride des Beaux 4h et la générosité des participants, des partenaires et donateurs.

**495 participants** se sont mobilisés pour la cause des adultes et des enfants vivant avec un traumatisme crânien ou un handicap physique. Vous étiez 366 skieurs à la montagne ce samedi et 129 participants à

avoir opté pour le volet maison. Grâce à tous vos efforts, nous avons annoncé un montant record de 667 590 \$ samedi soir lors de la grande finale au Sommet St-Sauveur et nous sommes rendus à **671 405 \$!**

Tous les ingrédients étaient réunis pour une édition réussie : une température parfaite, des participants souriants et un résultat extraordinaire.

Nous étions heureux de renouer avec la formule originale des Beaux 4h Fondation Martin-Matte avec le village des partenaires qui bouillonnait d'activités, avec l'animation de Martin Matte et Fabien Cloutier et le spectacle enlevant d'Émile Bilodeau.



Mille mercis et encore BRAVO à chacun de vous ! Ensemble, nous avons dépassé l'objectif que nous nous étions fixé. Grâce à vous, la Fondation Martin-Matte aidera encore plus de personnes vivant avec un traumatisme crânien ou un handicap physique, et ce, partout au Québec.

À l'an prochain !

## Mot de la nouvelle employée

Plusieurs d'entre vous m'avez déjà côtoyée par les années passées, car j'ai été l'accompagnatrice de Camille. Par la suite, j'ai été bénévole et accompagnatrice au CAPTCHPL. Maintenant j'ai le plaisir de faire partie de l'équipe au poste d'animatrice et de Loisirs et de Développement sur tout le territoire des Laurentides. Alors je vous dit au plaisir de se côtoyer durant les activités.

*Guylaine Théorêt*



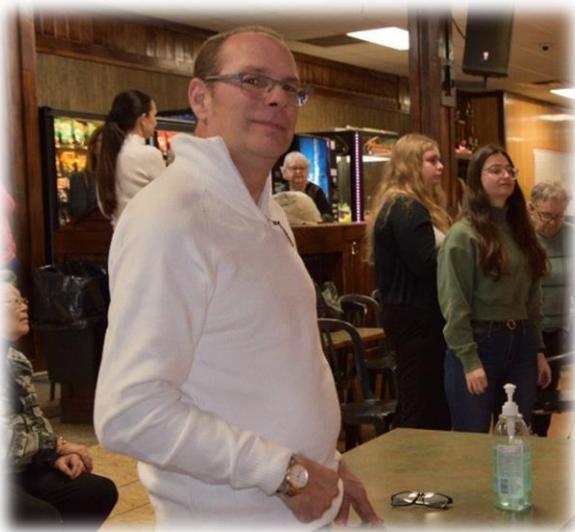
Bonjour à vous !

Je m'appelle Audrey St-Germain. Je suis stagiaire au CAPTCHPL depuis le mois de septembre dernier et jusqu'au mois de mars de cette année. Je suis présentement étudiante en troisième année au baccalauréat en psychoéducation à l'Université de Montréal. J'apporte ma contribution aux différentes activités de groupe dans la planification, l'organisation et l'animation de celles-ci. Pour terminer, si j'avais à me définir, je dirais que je suis une personne douce, à l'écoute et qui recherche le bien-être chez les autres.

Au plaisir de vous voir dans une prochaine activité !

*Audrey St-Germain*

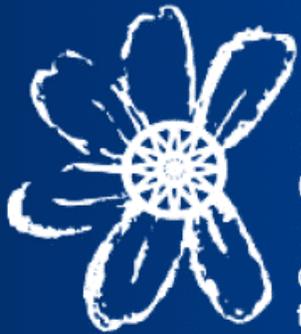
# Le Captchpl en images.







Toute l'équipe vous souhaite un très beau printemps !



CAPTCHPL

Centre d'aide personnes  
traumatisées crâniennes et  
handicapées physiques Laurentides

Source des images : Pixabay « Merci aux concepteurs »