

CAP SUR SA VIE



Le groupe de femmes du captchpl



CAPTCHPL

Centre d'Aide Personnes Traumatisées Crâniennes
et Handicapées Physiques Laurentides



643 RUE DE MARTIGNY O. C.P. 11,
ST-JÉRÔME, J7Z 5T7
450-431-3437; 1-888-431-3437

Présentation des comités - Témoignages des personnes impliquées dans les comités.

Qu'est-ce que cette implication vous apporte?

Comité de la vie associative

Pierrette : "Implication face aux autres"

Gem : "Créativité et Grande ouverture"

Monique : "Sensibilité aux activités."

Élizabeth : "Être différente"

Comité journal

Pierrette : "M'exprimer"

Élizabeth: "Valorisant"

Monique: "Curiosité et enthousiasme"

Gem : "Faire la différence"



**Si vous aussi vous voulez
participer à l'un de nos comités,
vous êtes les bienvenus !**



Répit au CAPTCHPL



En juin dernier, nous avons eu la chance d'offrir un répit avec coucher, grâce à une subvention que nous avons reçue de la fondation DeSève. Ce premier répit a été offert à deux femmes membres du centre.

Nous avons prévu faire un autre répit à l'automne, si vous êtes intéressé, vous pouvez téléphoner au centre afin de manifester votre intérêt. Vous devez savoir qu'il y a certains critères pour être admissible au répit.



Mot de Lauralie

Bonjour à tous!

Je m'appelle Lauralie Dumais. Je suis étudiante en Travail Social au Cégep de Saint-Jérôme, je suis à ma deuxième année dans ce programme. Je suis employée d'été depuis le mois de juin avec Audrey! Auparavant, j'étais accompagnatrice pour le CAPTCHPL. Pour conclure, si j'avais à me décrire je dirais que je suis une personne dynamique, drôle et organisée.

Au plaisir de vous voir dans nos activités!



Lauralie Dumais

Capsules de sensibilisation



Dans le cadre de mon stage et du projet du fond de sécurité routière, j'ai fait des capsules vidéos comprenant différents témoignages de membres du CAPTCHPL. Mon objectif était à la fois de vouloir montrer aux gens ce qu'est un traumatisme crânien et de les sensibiliser à l'importance de toujours rester sécuritaire sur la route.

Pour y arriver, j'ai fait appel à des membres qui ont un traumatisme crânien dû à un accident de la route, à des membres qui ont un traumatisme crânien dû à d'autres types d'accidents et à des membres proches d'une personne traumatisée crânienne.

Ce projet a été très enrichissant pour moi et ce que je retiens le plus c'est que chaque histoire est différente et que la vie peut changer très rapidement.



Audrey St-Germain



Commentaires capsules



Dominique Cyr

«Je suis très satisfaite de mon expérience et du montage. Je trouve le résultat des capsules impressionnant.»

Richard Whissell

« J'ai vraiment aimé ma participation aux capsules, ça m'a aidé à cheminer et même à réaliser le chemin vécu. J'aime avoir un impact sur les gens. C'est aussi une façon pour moi de redonner aux suivants. »



Karl Cournoyer

«J'ai bien aimé mon expérience. Je me suis bien senti lorsque je racontais mon histoire et si c'était à refaire, je le ferais.»



Isabelle Chénier

« Je me suis sentie triste lorsque j'ai fait l'enregistrement. Mon accident est assez récent, ça fait tout juste un an, mais j'ai appris comment faire des choix dans la vie et que c'est important de se prioriser soi-même.»



Commentaires capsules



Patric Wattier

«J'ai aimé mon expérience. Le tout s'est fait dans le respect et j'ai eu le temps de dire ce que j'avais besoin de dire. Je trouve également que le résultat est transparent.»

Sokol Vesseli

«J'ai bien aimé partager mon vécu. En fait, ce n'est pas que j'aime parler de moi, mais c'est que j'aime beaucoup pouvoir aider les autres.»



Valérie Seers

«Pour ma part, parler de mon histoire n'est plus comme une libération. J'ai accepté ma nouvelle réalité. Je me considère comme Valérie la personne et non comme accidentée. J'ai apprécié ma participation surtout si ça peut permettre de faire tomber des préjugés sur le traumatisme crânien.»

Francine Pilon

«J'ai aimé participer pour aider et encourager Audrey dans son projet. Ça fait aussi toujours du bien de parler de son histoire.»



Commentaires capsules



Élisabeth Langlois

«Je pense qu'il faut en parler, puisque les gens doivent apprendre ce que c'est un TCC, comme nous on apprend à vivre (à survivre) avec les choses qui nous manquent à tous les jours.»

Pascal Tremblay

«Étrangement, j'ai aimé faire la vidéo. Je dis étrangement parce que je n'aime pas parler de mon accident. Dans mon cas, mes séquelles sont invisibles et lorsque j'en parle c'est comme si je voulais me plaindre. Mais, au centre, c'est différent, je suis à l'aise d'aborder le sujet.»



Lorraine Prévost

«À chaque fois qu'on en parle, ça vient toujours nous chercher, ça fait remonter des émotions même si ça fait longtemps aujourd'hui. Il ne faut jamais lâcher, il faut persévérer et rester dans le positif.»



Commentaires capsules

Diane Laniel, Audrey Martel et Serge Martel



«La participation aux vidéos c'est une façon de faire connaître aux gens ce que ça implique un accident qui cause un traumatisme crânien. C'est important de faire attention, puisqu'un accident est si vite arrivé.»

Mathieu Perreault et Marc Perreault

Mathieu : « C'est important de partager son histoire pour montrer aux autres qu'il faut faire attention et être prudent sur la route. »

Marc : « C'est bon pour les autres, pour les jeunes, de partager son histoire pour les sensibiliser. »



PROJET FSR 2021-2023

Est-il nécessaire d'avoir l'appui de nos élus et quel est leur rôle?

Le Ministère des Transports et les gouvernements ont un rôle clé dans la sensibilisation routière. Ils ont la capacité de mettre en place des campagnes de sensibilisation à grande échelle, d'élaborer des politiques de sécurité routière ainsi que de faire connaître des lois et des réglementations. Leurs ressources et leur autorité permettent d'atteindre un large public et d'inciter les conducteurs à adopter des comportements responsables au volant. En collaborant avec les gouvernements, la sensibilisation routière devient plus efficace et accessible, ce qui contribue à réduire les accidents et les blessures sur les routes.

But d'une campagne de sensibilisation

L'impact de la sensibilisation routière se manifeste par une réduction des accidents, des blessures et des pertes en vie humaine. En fournissant des informations précieuses, en promouvant des comportements responsables et en encourageant la conformité aux règles de conduite, ces campagnes de sensibilisation contribuent à cultiver un comportement routier plus rassurant.

Sécurité routière

La sécurité routière transcende les générations, touchant aussi bien les jeunes conducteurs que les plus expérimentés. Sensibiliser la population à l'importance de la sécurité routière revêt un caractère vital pour prévenir les tragédies sur nos routes.

Les jeunes, souvent novices derrière le volant, sont notamment vulnérables aux risques routiers. Les campagnes de sensibilisation ciblées peuvent éduquer ces jeunes conducteurs sur les règles, les comportements responsables et les dangers potentiels. Ces initiatives peuvent influencer positivement leurs attitudes et leurs choix, réduisant ainsi les risques d'accident.



PROJET FSR 2021-2023

De même, la sensibilisation routière auprès des personnes plus âgées est primordiale. Les changements physiologiques liés à l'âge peuvent affecter les compétences de conduite. Grâce à des programmes de sensibilisation, ces conducteurs peuvent adapter leurs connaissances et s'ajuster aux nouvelles normes de sécurité, préservant leur propre sécurité et celle des autres usagers de la route.

Réalisations

Malgré les obstacles liés à la Covid, cette campagne de sensibilisation de 2021-2023 nous aura permis d'alimenter notre Site Web, notre compte Facebook et de mettre en place des rencontres préparatoires avec certaines municipalités. De plus, une campagne de sensibilisation tel que les témoignages dans les écoles secondaires de Mont-Tremblant ainsi que des capsules de sensibilisations liés aux conséquences du TCC. Pour finaliser, le 1er juin un évènement a été organisé pour souligner la fin de ce beau projet en collaboration avec la Station Culturelle. Pour immortaliser ce moment, nous avons créé des graffitis en lien avec la sécurité routière ainsi que des caricatures des membres qui sont exposés à l'extérieur au centre.

Une campagne de sensibilisation routière c'est un travail d'équipe de grande envergure. Grâce au comité, nous avons réussi ce grand défi, car sans vous rien de tout cela ne serait possible. Merci pour votre collaboration, votre grande générosité. Je compte sur vous pour notre nouvelle campagne de sensibilisation pour 2023-2025.

Nous pouvons être fiers de ce qui a été réalisé pour cette campagne de sensibilisation routière 2021-2023.

Guyline Théoret et Jean Paquette



Mot mystère D'Élizabeth

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

Solution de 8
lettres:

eau

cinéma

juin

orage

amitié

juillet

repos

pique-nique

août

été

marche

parc

vacance

congé

fan

voyage

festival

parasol

chaleur

tondeuse

t-shirt

soleil

hamac

cascade

piscine

fleurs

manège

sable

jardinage

mer

Flash info!

Si je te parle de la FADOQ, est-ce que ça te dit quelque chose ?

Autrefois nommé la Fédération de l'Âge d'Or du Québec, nom qui a changé pour la FADOQ. C'est un réseau québécois, composé d'organismes affiliés qui a pour mission de représenter des personnes de 50 ans et plus.

- Ils veillent au grain, vous défendent et vous représentent auprès des décideurs
- Ils trouvent de nouveaux moyens de briser l'isolement, vous offrent des activités, et ce, même à distance
- Ils négocient des partenariats avantageux et vous permettent de faire des économies grâce à une multitude de rabais (près de 1 000)
- Ils vous informent et vous conseillent par le biais du magazine Virage, des programmes et des ressources, de plusieurs plateformes numériques dont l'infolettre, et bien plus!

Pour demander votre carte, voici le lien

<https://www.fadoq.ca/laurentides/adherez-maintenant>

En mémoire

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



Eric Deschamps

Nos pensées vont à la famille !



Flash info!

Est-ce que tu savais qu'il existe des passes d'accompagnement ?

1- La Carte Accompagnement Loisir (CAL)

Cette carte est un laissez-passer qui permet à l'accompagnateur ou à l'accompagnatrice d'une personne handicapée d'accéder gratuitement à plusieurs lieux touristiques, culturels ou de loisirs. La CAL est gratuite. Elle remplace la Vignette d'accompagnement touristique et de loisir.

Si tu souhaites en faire la demande, voici le lien ;

<https://www.carteloisir.ca/>

2- Programme Accès au divertissement pour 2

La carte d'Accès 2 s'adresse aux personnes de tout âge et de tout type d'incapacités permanentes qui ont besoin de l'aide d'une personne de soutien lorsqu'ils visitent des lieux de divertissement.

Une personne de soutien est un adulte qui accompagne une personne ayant une incapacité permanente pour l'aider à fournir des services qui ne sont pas fournis par les employés du site participant (par exemple : pour manger, administrer des médicaments, communiquer, et utiliser les installations).

Si tu souhaites en faire la demande, voici le lien :

<https://access2card.ca/fr/obtenez-votre-carte/>

Savais-tu qu'il existe une carte qui te permet d'être accompagné dans certains moyens de transport ?

Pour d'autres accessibilités lors des déplacements, je vous mets un lien qui est une vraie mine d'or d'informations :

<https://www.keroul.qc.ca/gratuite-pour-accompagnateur.html>



Pour vous faire découvrir les autres régions que le CAPTCHPL couvre, nous avons demandé aux membres d'établir un top 10 des activités/restaurants/endroits qui aiment aller.

Top 10 activité à Mont-Laurier

- Le Parc des Canotiers sur la rue Dorion
- Le salon de quilles sur le boulevard Albiny-Paquette
- Le restaurant Mikes sur le boulevard Albiny-Paquette
- Le restaurant St-Hubert sur le boulevard Albiny-Paquette
- La pizzeria place Mont-Laurier sur le boulevard Albiny-Paquette
- Le restaurant des Sénateurs sur le boulevard Albiny-Paquette
- La plage à Saint-Jean
- Le Parc du draveur (Toussaint-Lachapelle) sur la rue du Pont
- Le miel d'Anicet sur le rang Gravel à Ferme-Neuve
- Les Fêtes culturelles ainsi que les activités organisées par la ville



Top 7 des activités à Mont-Tremblant

- Le mini putt du restaurant de la roulotte sur la rue St-Jovite
- Le domaine St-Bernard sur le chemin St-Bernard
- La pêche au Baroux sur le chemin de la Pourvoirie Baroux amherst
- Baignade au complexe aquatique sur la rue Cadieux
- Le restaurant le St-Hubert sur la rue St-Jovite
- Le restaurant le Mikes sur la rue St-Jovite
- Le restaurant Mikael à St-Agathe sur la rue Saint-Vincent



Pour vous faire découvrir les autres régions que le CAPTCHPL couvre, nous avons demandé aux membres d'établir un top 10 des activités/restaurants/endroits qui aiment aller.

Top 10 des activités à St-Jérôme



- Le Bois de Belle-Rivière à Mirabel sur la route Arthur Sauvé
- Les Serres de Clara-Jardin à St-Jérôme sur la 8e avenue
- Le bowling de St-Janvier sur le boulevard du Curé-Labelle
- Le cinéma de St-Jérôme dans le carrefour du Nord sur le boulevard Grignon
- Théâtre Gilles-Vigneault sur la rue de la Gare
- Le billard de St-Janvier sur boulevard du Curé-Labelle
- Le restaurant Pacini sur la rue Martigny Est
- Le restaurant Sushi Hoshi sur le boulevard des Laurentides
- Le restaurant Buffet chinois Ming Wah sur le boulevard des Laurentides
- Le restaurant BBQ Mirabel sur boulevard du Curé-Labelle

Poésie

La Rose

Une rose fleurit en mon âme
Son chaste parfum m'enivre, de plaisir
Rose belle, hommage à mon âme
Tu embellis mes désirs.

La rose

Oh toi! Toute belle fleurit en mon âme
Tu m'enivres avec plaisir de ton parfum
Toi, rose belle, hommage à mon âme
Tu exaltes, poétises mes rêveries

Monique Beaudry

Les quatre saisons de chaque jour

Pas forcément dans l'ordre habituel de la nature, mais
que chaque journée connaisse son...

« Été et sa grande force chaleureuse dans l'action »

« Son automne avec son crépuscule, ses mises au
point »

« L'hiver, la rêverie qui recharge »

« Le printemps, ses projets, la force de renaître, le
sourire, la grande respiration de la vie »

Avez-vous aujourd'hui vos quatre raisons?

Pierrette Gros Louis

Tirer du livre « 365 raisons d'être heureux quand
même » André Guygo

Informations à savoir sur les poules



- Saviez-vous que les poules ont une préférence pour le blé et le maïs ?
- Le temps de vie de la poule pondeuse ou de chair varie entre 2 et 6 ans.
- L'espérance de vie des poules d'élevage est nettement réduite dû au stress et à l'épuisement physique.
- Une poule pondeuse en bonne santé peut pondre 1 œuf par jour!
- De plus, 2 poules pondeuses peuvent fournir une famille de 4 personnes.
- Pour le poulailier, il est important qu'il ne soit pas trop au soleil ni en plein courant d'air.
- Les poules ont besoin d'espace pour picorer le sol et se dégourdir dans l'herbe ou la terre.
- Important, il faut sécuriser le poulailier à l'aide d'un enclos pour éviter les prédateurs.



**Merci Mathieu
pour ces
informations et les
belles photos!**



Histoire de Julie Papineau



Un vendeur d'eau se rend chaque matin à la rivière, remplit ses deux cruches et part vers la ville distribuer l'eau à ses clients. Fissurée, une des cruches perd son eau. Toute neuve, l'autre rapporte plus d'argent. La pauvre fissurée se sent inférieure. Un matin, elle décide de se confier à son patron :

« Tu sais, je suis consciente de mes limites. Tu perds de l'argent à cause de moi, car je suis à moitié vide quand nous arrivons en ville. Pardonne mes faiblesses. »



Le lendemain, en route vers la rivière, le patron interpelle sa cruche fissurée :

« Regarde sur le bord de la route! »



« C'est joli, et plein de fleurs ! »

« C'est grâce à toi, réplique le patron. C'est toi qui, chaque matin, arroses le bas-côté de la route. J'ai acheté un paquet de graines de fleurs et je les ai semées le long du chemin. Et toi, sans le savoir et sans le vouloir, tu les arroses chaque jour. »



Ne l'oublie jamais : nous sommes tous un peu fissurés, mais si nous le lui demandons, Dieu sait faire des merveilles avec nos faiblesses... »





Passionnée de Jardin

Dans le Nord, nous avons beaucoup de personnes intéressées par le jardinage.

En effet, Audrey et Jacques sont des jardiniers à temps partiel! Nous pouvons voir Audrey à l'œuvre sur les photos. Elle a un jardin adapté chez elle, qui détient un système d'arrosage dans la serre. Elle s'occupe de l'arroser selon la température.

Pour ce qui est de Jacques, il aime faire pousser les tomates, les concombres, les patates et le maïs. Il travaille fort dans son jardin pour pouvoir récolter tous ses beaux légumes! Les tâches qu'il aime faire sont de mettre le fumier dans sa terre et de brasser le tout pour permettre que tous les légumes poussent à l'intérieur!



Histoire d'écureuils

Vous ne savez peut-être pas, mais Élisabeth apprécie beaucoup les écureuils! Elle l'est trouve très gracieux.

Le 10 mai de l'an passé, assez tôt le matin en revenant de ma marche, ma mère et moi avons découvert, dans les marches du balcon, un minuscule bébé écureuil qui venait de naître et que, malheureusement, sa mère avait abandonné. Il tremblait de froid, il avait peur et il était chétif, quasi inerte. Il a éveillé en moi un côté maternel que je ne connaissais pas. J'ai passé le reste de la journée à ses côtés, à essayer de le rassurer, de le réchauffer et de le nourrir. Je le flattais, en le tenant dans le creux de ma main parce qu'il était minuscule. Je lui parlais et il semblait « m'écouter ». Malheureusement, c'était évident qu'il n'allait pas survivre, sauf que j'ai l'impression de lui avoir permis de survivre quelques heures supplémentaires, d'avoir étiré un peu son destin. Je l'avais appelé Pinotte et j'ai réussi à l'apprivoiser. Le lendemain matin, il était décédé... Honnêtement, j'ai versé une larme. Alors, repose en paix Pinotte. Merci pour cette belle expérience.



Pinotte

Recettes

Recette Galettes à la crème sure de Monique

2 tasses de crème sure

Ajouté 2 cuillères à thé de soda à la crème

2 tasses de cassonade

4 tasses de farine

Une pincée de sel

Il vous reste juste à pétrir!

Former des boules avec le mélange, de préférence de la grosseur d'un œuf.

Faire cuire à 350- 375 degrés pendant 20 minutes



Recette de Salade de Pierrette

3 cuillères à soupe de crème 35%

2 cuillères à soupe ciboulette fraîche ciselée

½ citron (le jus seulement)

1 salade à grande feuille

Déchiqueter la salade en petits morceaux

Ajouté sel et poivre à votre goût

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients ensemble et savourer!



Activité mandala - été 2023



Activité rythmique avec Patric Wattier



Activités estivales à Mont-Laurier



Le beach party à Mont-Tremblant





**Merci pour cet bel
été!**