

Encore du changement!!

Les locaux de l'APH ont pris un coup de jeunesse!

Nous avons repeint nos locaux d'un beau vert printemps. Un vert qui représente l'espoir; L'espoir d'un monde meilleur où tout un chacun aura sa place peu importe sa situation sociale ou son handicap!

Bonne nouvelle!

Durant la période estivale, nos bureaux seront ouverts deux jours par semaine soit le lundi et le jeudi de 9 à 16 heures. Nous pourrons ainsi mieux répondre aux besoins de la population.

Toutefois, les deux semaines de la construction seront des semaines de repos bien mérité pour la direction. (20 juillet au 2 août inclusivement)



Dans ce numéro :

Bénévole de l'année 2014 et Habitations Hestia	2
SQPH 2014	3
Vignette d'accompagnement	4
En Bref	5
Faisons un petit exercice...	6
Rire, c'est drôlement sérieux	7

Bénévole de l'année 2014

Lors du souper de remerciement tenu le vendredi 11 avril, semaine de l'action bénévole, nous avons honoré madame Bertha Perron.

Au nom du conseil d'administration et de tous les membres de l'APH nous tenons à vous exprimer notre profonde gratitude, car depuis maintenant 17 ans, vous ne ménagez ni votre peine ni votre énergie pour nous épauler bénévolement.

C'est avec un plaisir non dissimulé et toujours renouvelé que nous vous comptons dans nos rangs et bénéficions de votre dévouement et de votre générosité. Merci de nous consacrer ainsi votre temps libre. Nous espérons pouvoir encore avoir la joie de compter sur votre présence parmi nous.

Toutefois, il ne faut pas oublier tous les autres bénévoles qui nous donnent un coup de main durant l'année.

Merci à vous!!



Marick Tessier, directrice, Bertha Perron, bénévole honorée, David Tear, vice-président.

Habitations Hestia

Ouf quel nom! Hestia est la déesse du foyer. Dans les maisons ou sur la place publique, elle protégeait ceux qui venaient chercher protection auprès d'elle. Hestia était universellement respectée, non seulement parce qu'elle était la plus douce et la plus vertueuse des déesses, mais aussi parce qu'elle avait inventé l'art de construire les maisons.

Bref, ce petit résumé sert à expliquer pourquoi le conseil d'administration a choisi ce nom pour le tout nouveau projet de l'APH. Nous avons mis en branle la recherche de financement pour la construction d'une quinzaine de logements tous adaptés pour tous les types de handicaps ainsi que de nouveaux locaux. D'ici trois ans nous devrions pouvoir emménager.



Semaine québécoise des personnes handicapées

La brève histoire d'une longue tradition

En octobre 1992, soit à la fin de la Décennie des Nations Unies pour les personnes handicapées, l'Assemblée générale des Nations Unies proclamait le 3 décembre « Journée internationale des personnes handicapées ».

On se rappellera que la Décennie (de 1983 à 1992) a été une période consacrée à la sensibilisation ainsi qu'à l'amélioration de la situation et à l'égalisation des chances des personnes handicapées dans le monde. Depuis ce temps, les États membres sont invités à célébrer cette journée de façon particulière en vue d'accroître la participation sociale des personnes handicapées.

Dans cet esprit, en octobre 1996, l'Office des personnes handicapées du Québec décidait de consacrer une semaine entière à la sensibilisation de la population québécoise à la participation sociale des personnes handicapées. La première Semaine québécoise des personnes handicapées s'est tenue du 2 au 8 décembre 1996.

Cette première expérience s'est avérée positive! Ce succès, attribuable à l'implication des milieux associatifs, patronaux et syndicaux de même qu'à celle des ministères et organismes gouvernementaux, s'est répété et a pris de l'ampleur d'une année à l'autre.

Durant trois ans, les activités se sont déroulées au cours de la première semaine de décembre. En réponse aux demandes des associations de personnes handicapées et des différents comités organisateurs régionaux de reporter la Semaine à une autre période de l'année, elle se tient, depuis l'édition 2000, du 1er au 7 juin chaque année.

La dix-huitième édition de la Semaine québécoise des personnes handicapées se tiendra du 1er au 7 juin 2014, sous le thème « Ensemble, bâtissons une société plus inclusive! ». Plusieurs activités sont organisées dans toutes les régions du Québec. À Coaticook, c'est jeudi le 5 juin, de 11 h à 13 h 30 que l'Association des personnes handicapées de la MRC de Coaticook, 62 rue Main Ouest Coaticook, soulignera la SQPH avec son célèbre dîner aux hot-dogs. Une belle occasion devenir nous rencontrer.



Vignette d'accompagnement

Carte VATL

Vous souhaitez profiter d'activités sportives et de loisir, mais vous avez un besoin d'accompagnement? La Vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL) permet une entrée gratuite dans les établissements culturels et de loisirs adhérents, à l'accompagnateur d'une personne de 12 ans et plus, ayant une limitation fonctionnelle et nécessitant une aide lors de la visite de ces lieux. Plus de 1 300 entreprises et organisations acceptent la VATL partout au Québec.

Comment l'obtenir?

En ligne, il suffit d'aller sur le site www.vatl.org de cliquer sur l'onglet formulaire, d'entrer les informations requises et de transmettre par voie électronique. Lorsque la personne est accréditée, la vignette lui est acheminée par la poste dans un délai de 2 semaines. Aucun renouvellement ne sera nécessaire. Pour obtenir le formulaire en version papier, contactez AlterGo par courriel à info@altergo.net ou par téléphone au 514 933-2739

Où la VATL est-elle acceptée?

Plus d'une centaine de musées, festivals, théâtres, lieux d'activités sportives et de plein air, cinémas et autres acceptent déjà la VATL dans la région. Et le nombre d'organisations participantes est en croissance.

Pour obtenir plus d'informations sur la VATL ainsi que la liste complète des organismes acceptant la VATL consultez le site.

CARTE ACCES 2

Depuis sa fondation en décembre 2004, le programme Accès au divertissement pour 2 vise à offrir plus des possibilités aux personnes handicapées à participer dans les activités récréatives avec un accompagnateur, sans charge financière supplémentaire. Il est également conçu pour sensibiliser et aider les entreprises à fournir un service clientèle de qualité aux clients handicapés.

La carte d'Accès 2 offre aux personnes avec un handicap, une carte personnalisée imprimée avec leur nom et la date d'expiration de la carte. Lorsque vous allez à leur attraction de choix, ils doivent simplement présenter la carte avec une pièce d'identité (pas obligatoire pour les titulaires qui sont des mineurs), et leur accompagnateur recevront un billet gratuit. La carte Accès 2 est acceptée dans les lieux de divertissement à travers du Canada. Visitez la section des lieux sur le site pour voir où la carte peut être utilisée dans votre communauté.

<http://www.carteacces2.ca/quest-ce-que-la-carte-acces-2>



En Bref

GUIDE : FACILITER LES INTERVENTIONS

L'Université du Québec à Trois-Rivières, a publié 4 guides facilitant les interventions lors de la pratique d'activités physiques et sportives auprès des jeunes avec une limitation fonctionnelle. Chaque guide porte sur un type de limitation fonctionnelle: déficience intellectuelle, langagière, motrice et visuelle et présente les contraintes et les particularités de chacun. Pour télécharger les guides : <http://bel.uqtr.ca>
Source : Observatoire québécois du loisir.

SOIRÉE DANSANTE

Le comité OLYMPIQUES SPÉCIAUX SHERBROOKE, invite la population à une soirée dansante au coût de 5 \$ vendredi le 20 juin à 19 h 00 à l'Hôtellerie du Boulevard.

Olympiques Spéciaux Sherbrooke offrent des programmes d'entraînements récréatifs et compétitifs de qualité afin de favoriser l'accessibilité à l'ensemble des personnes ayant une déficience intellectuelle.

INFORMATIONS ET BILLETS : Brigitte Blanchard au 819 346-2227.

Les profits de cette soirée, iront pour la participation aux différentes compétitions des athlètes de Sherbrooke ayant une déficience intellectuelle.

Source : LE PLACOTEUX avril 2014

Association régionale pour le loisir et la promotion des personnes handicapées de l'Estrie

SHERBROOKE

**OLYMPIQUES SPÉCIAUX
QUÉBEC**



Faisons un petit exercice...

Comme moi, peut-être avez-vous commencé votre journée d'une manière banale, sans vous douter de la contribution des autres ethnies dans votre quotidien. Confortablement couché sur votre matelas (invention gauloise), vous êtes sorti de votre sommeil grâce à votre réveille-matin (invention grecque) qui vous rappelle un vieux succès de Joe Dassin (chanteur juif). Vous vous êtes dirigés vers la salle de bains pour utiliser la toilette (invention d'une personne de race noire). Vous avez ensuite allumé la télévision (invention anglaise), puis dégusté votre café (découverte musulmane). Avant de quitter, vous avez mis vos lunettes (invention italienne) et jeté un coup d'œil à votre journal fait de papier (invention chinoise). Et voilà! En peu de temps, vous avez fait le tour du monde et découvert que les gens qui le composent ont contribué à le rendre meilleur de par leurs inventions!

Chaque être humain a quelque chose à nous apporter si nous acceptons de nous ouvrir à sa différence. Rappelons-nous également que si notre voisin nous paraît différent par son mode de vie, sa culture ou ses opinions, c'est qu'il nous trouve également différents de lui. En jugeant sa différence, nous risquons donc à notre tour d'attirer son jugement et de vivre de la discrimination.

S'ouvrir à la différence, c'est respecter l'autre dans sa façon de vivre, sa manière d'être. C'est de ne pas chercher à changer les habitudes ou les comportements qu'il a changés les habitudes ou les comportements qu'il a au quotidien, et ce, même s'ils nous irritent. S'ouvrir à la différence, c'est aussi en profiter pour ouvrir ses horizons sur l'inconnu. Pourquoi ne pas partager une délicieuse recette avec une personne d'une autre nationalité, discuter politique avec des gens qui pourraient nous amener d'autres points de vue, découvrir quelles sont les richesses d'une personne vivant sous le seuil de la pauvreté, échanger et apprendre des gens plus âgés ou plus jeunes que nous? Nous sommes tous des êtres différents de par notre bagage personnel et nous avons tout à gagner en nous ouvrant aux différences qui nous entourent.

Acceptez-vous le défi?



Rire, c'est drôlement sérieux

« Le rire est un phénomène très particulier, dont la valeur thérapeutique et l'incroyable force curative sont malheureusement encore sous-estimées. » (Dr Dyan Sutorius)

Le rire est un réflexe inné chez l'homme. L'humour lui est acquis. Le rire est causé par le comique et les situations inattendues, mais aussi en entendant les autres rires, car il est communicatif. D'où son rôle social, car en présence d'autres personnes, il est prouvé que nous rions plus.

Comme les amis, le talent et les plantes, il est profitable à tout âge de cultiver le rire, sinon, il risque de s'éteindre avec les années et vous perdrez ce cadeau unique que la vie vous a donné.

Clown Tiroline dit : « Sortez votre clown d'intérieur dehors, surtout quand il fait mauvais en dedans. »

Les multiples bienfaits du rire

Savez-vous que 20 secondes de rire accélèrent vos pulsations cardiaques et équivalent à 3 minutes d'exercices physiques intenses?

Rire est un jogging intérieur. Il aide à nettoyer les poumons, il améliore la digestion et l'élimination. Il stimule les hormones qui prédisposent à la détente et réduisent la douleur. Le rire contribue à améliorer le sommeil, stimule le système immunitaire et active les mécanismes naturels d'autoguérison du corps. Se dilater la rate semble une expression fondée...

Rire réduit le stress et les angoisses en désamorçant une situation. C'est un antidépresseur gratuit, entièrement naturel et considéré comme l'un des meilleurs médicaments du monde. Le pire effet secondaire que vous puissiez subir, c'est qu'on rit avec vous!

En riant, notre corps vibre de joie en procurant un bien-être physique et moral. Le rire pratiqué régulièrement avec notre entourage nous rapproche et crée une véritable communion entre les êtres, et ce, peu importe l'origine ou la langue, car c'est un langage universel. Un sourire sincère aura toujours sa place.

Créez l'habitude de rire plus et vous développerez une meilleure attitude! Dans toute situation au quotidien, provoquez l'inattendu dans vos gestes ou paroles. Surprenez, brisez la routine! Jouez, changez votre voix, imitez quelqu'un ou sortez un objet loufoque.

Créons ensemble la pandémie de la bonne humeur. Contaminons et laissons-nous contaminer par le virus HA HA 1 Hi 2... parce qu'en riant, c'est bien plus drôle et c'est bon pour la santé!

Source : Adaptation d'un texte de
Carolyne «Tiroline» Aubert,
Animatrice, artiste clown, thérapeute,
conférencière, formatrice
Revue Vitalité Québec, Avril 2011

62 Main Ouest Coaticook
Qc



Association des personnes handicapées
de la MRC de Coaticook

Tel: 819-849-4949

aphcoaticook@videotron.ca

Saviez-vous que...

L'APH est présentement à la recherche de bénévoles pour la rédaction de son journal.

Si vous avez des articles à publier, faites-les parvenir en main propre ou par courriel, c'est avec plaisir que nous le ferons paraître.

Pour nous joindre

Tel : 819 849-4949

Courriel : aphcoaticook@videotron.ca

Nouvelles de dernière minute...

L'APH a obtenu une subvention pour le démarrage de jardins collectifs adaptés.

Pour plus d'informations, téléphonez au bureau!

*Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales*

Québec 