

Encore et encore du changement!!

Deux nouvelles employées se joignent à nous....

Lyne Fecteau sera présente comme agente de bureau.
Fabienne Côté sera responsable de développer le guide des lieux accessibles pour tous les types de handicaps et pour faire la promotion de l'accessibilité universelle.
Aussi, Fabienne sera accompagnatrice quelques heures par semaine pour les activités de répit-stimulation en soutien à Claudia, notre animatrice.

Une nouvelle saison d'activité qui débute pour l'APHC+.

OCTOBRE

- 6 Cuisine collective « Délice aux pommes »
- 13 Congé
- 20 Décoration de citrouilles
- 27 Fabrication et réparation de bijoux

NOVEMBRE

- 3 Invité société d'histoire
- 10 C.C. délices aux citrouilles
- 17 Sortie aux Quilles
- 24 Artiste en résidence

DÉCEMBRE

- 1 C.C. de Noël, Tourtières
- 8 Décoration de la salle
- 15 Fête de Noël

Dans ce numéro :

Accessibilité Universelle	2
Conseil pour un bon sommeil	3
6 conseils pour guider une personne	4
Victime de préjugés à l'embauche	5
L'art de trouver du temps pour soi	6
Progrès technologique	7
Jardins collectifs	8

Accessibilité universelle

Dernièrement nous avons reçu une merveilleuse nouvelle! Nous avons obtenu une subvention qui nous permet d'engager un chargé de projet pour la création d'un guide des lieux accessibles pour la MRC de Coaticook. Nous pourrions également sensibiliser les gens d'affaires et les dirigeants de la région sur l'importance et sur les moyens peu coûteux pour améliorer l'accès à toute la population.

Mais qu'est-ce que l'accessibilité universelle?

Le concept d'accessibilité universelle est avant tout un concept d'aménagement qui favorise, pour tous les usagers, une utilisation similaire des possibilités offertes dans un bâtiment ou un lieu public. En pratique, l'accessibilité universelle permet d'accéder à un bâtiment ou à un lieu public, de s'y orienter, de s'y déplacer, d'en utiliser les services offerts à tous et de pouvoir y vivre les mêmes expériences que tous les usagers, et ce, en même temps et de la même manière.

Par exemple, dans un bâtiment, une entrée en pente douce servira à l'ensemble des utilisateurs plutôt que d'y accéder par une rampe d'accès pour les uns et un escalier pour les autres. Aussi, les trottoirs seront aménagés de telle façon que les bancs, les poubelles et les parcomètres requis ne constituent pas des obstacles pour personne. De plus, le relief ainsi que le braille permettent aux personnes aveugles et amblyopes de se faire une meilleure représentation d'un bâtiment ou d'une infrastructure urbaine avant de s'y déplacer en toute sécurité. Enfin, une signalisation contrastante, munie de caractères agrandis et de braille permettra à l'ensemble des utilisateurs de circuler de manière autonome.

Il est également possible, si on le souhaite, d'étendre la notion d'accessibilité universelle afin d'en appliquer le principe à d'autres domaines d'activité que l'aménagement.

Appliqué aux domaines de la communication et de l'information, le principe de l'accessibilité universelle prend la signification suivante : des plans de communication et des moyens de communication et d'information conçus pour répondre aux besoins de toutes les clientèles. Pour les personnes ayant une limitation visuelle, cela signifie que le braille, l'audio, le caractère agrandi doivent faire partie intégrante de tout processus de communication, sans oublier la conception d'un site Web à partir du code HTML.

Bref, l'accessibilité universelle concerne tous les aspects de la vie quotidienne et s'adresse à toute la population. Chacun de ses citoyens devrait pouvoir en bénéficier.



Conseils pour un bon sommeil

Bien dormir, c'est évidemment essentiel pour le bien-être et la santé. Il est important de pouvoir réduire les réveils fréquents. Mais pour parvenir à s'endormir facilement et passer une bonne nuit de sommeil, quelques règles sont à mettre en place.

La bonne température

Une chambre doit avoir une température entre 18 et 19°C. N'hésitez pas à garder vos chaussettes la nuit : des extrémités bien au chaud sont la garantie d'un endormissement plus rapide.

Éviter les nuisances sonores et auditives

Pensez à fermer la porte de votre chambre pour vous préserver des bruits extérieurs éventuels et des sources de lumière. Si vous avez un réveil à affichage digital, tournez-le du côté opposé à votre lit pour ne pas être gêné par sa luminosité.

Pas de portable!

Surtout, éteignez votre portable la nuit. Les ondes, tout comme les appels ou un SMS nocturne, peuvent perturber le sommeil.

Source : www.futura-sciences.com

L'ARBRE À SOUCIS

Un jour, j'ai retenu les services d'un menuisier pour m'aider à restaurer ma vieille grange. Après avoir terminé une dure journée, au cours de laquelle une crevaison lui avait fait perdre une heure de travail, sa scie électrique avait rendu l'âme, et, pour finir, au moment de rentrer chez lui, son vieux pick-up refusait de démarrer.

Je le reconduisis chez lui et il demeura froid et silencieux tout au long du trajet. Arrivé chez lui, il m'invita à rencontrer sa famille. Comme nous marchions le long de l'allée qui conduisait à la maison, il s'arrêta brièvement devant un petit arbre, touchant de ses mains, le bout des branches de celui-ci.

Lorsqu'il ouvrit la porte pour entrer chez lui, une étonnante transformation se produisit. Son visage devint rayonnant. Il caressa ses deux enfants et embrassa sa femme.

Lorsqu'il me raccompagna à ma voiture, en passant près de l'arbre, la curiosité s'empara de moi et je lui demandai pourquoi il avait touché, un peu plus tôt, le bout des branches de cet arbre.

C'est mon arbre à soucis, me répondit-il. Je sais que je ne peux pas éviter les problèmes, les soucis et les embûches qui traversent mes journées, mais il y a une chose dont je suis certain, ceux-ci n'ont aucune place dans la maison, avec ma femme et mes enfants.

Alors, je les accroche à mon arbre à soucis tous les soirs lorsque je rentre à la maison. Et puis, je les reprends le matin.



Les 6 conseils pour guider une personne non-voyante de manière efficace !

1. Proposer et ne pas imposer votre aide

La première chose à faire lorsque vous rencontrez une personne déficiente visuelle est de lui demander si elle a besoin de votre aide. Une personne aveugle ou malvoyante peut très bien s'arrêter un instant face à la route avant de traverser une rue sans avoir pour autant besoin d'aide pour le faire. Elle peut tout simplement être en train d'écouter la circulation avant d'effectuer la traversée de cette route.

2. Donner votre bras plutôt que de prendre le bras

C'est la personne déficiente visuelle qui prend le bras de la personne qui guide et non l'inverse : il ne s'agit pas de "tracter ou de propulser" , mais bien de guider. Si la personne déficiente visuelle accepte votre aide, présentez-lui votre bras de façon à ce qu'elle puisse vous tenir au-dessus du coude, en prise verre d'eau. Grâce à cette technique, la personne déficiente visuelle sera placée un pas en retrait sur le guidant, elle n'est donc jamais confrontée directement aux obstacles et se sent davantage en sécurité.

3. Un pas de distance... et une allure moyenne !

Lorsque le guidant marche un pas en avant, elle anticipe les irrégularités du terrain et peut en avertir la personne déficiente visuelle sans indications verbales.

Comment? Le rythme de la marche recommandé fait référence à une allure moyenne et constante. C'est le ralentissement de cette allure normalement constante qui permet d'annoncer à la personne déficiente visuelle qu'un obstacle se situe dans son environnement proche.

4. Signaler des escaliers

Lorsque vous arrivez face à un escalier, ralentissez, marquer l'arrêt devant la première marche vous pouvez mettre la personne en contact avec une rampe ou un mur si nécessaire. Le guide en descendant la première marche avec un pas d'avance indique à la personne déficiente visuelle si c'est un escalier montant ou descendant. Lorsque le guide arrive en bas de l'escalier il marque à nouveau l'arrêt ce qui indique à la personne déficiente visuelle qu'elle se trouve sur la dernière marche.

5. Un passage étroit

Pour annoncer le rétrécissement d'un passage ou le guidant et la personne déficiente visuelle ne peuvent passer de front, le guidant place son bras derrière son dos. La personne sait alors qu'elle doit se placer juste derrière le guidant. Encore une fois cela se fait sans aucune indication verbale.

6. Un siège à indiquer

Ici encore les mots sont inutiles, placer la main de la personne déficiente visuelle sur le dossier de la chaise elle en déduira son orientation.

Source : <http://www.fondationisee.be/Les-6-conseils-pour-guider-une.html>

Les Canadiens estiment que les personnes handicapées sont victimes de préjugés à l'embauche, selon une étude de la Banque de Montréal (BMO)



Près de la moitié des Canadiens croient qu'un candidat à un poste a plus de chances d'être embauché s'il peut cacher son invalidité aux yeux d'un employeur potentiel. La majorité des répondants, soit 62 %, croient qu'une personne atteinte d'une invalidité non visible est plus à même d'être embauchée et de faire l'objet d'une promotion qu'une personne vivant d'un handicap visible.

Les résultats d'un sondage de BMO suggèrent qu'il existe encore trop d'hésitation à parler d'invalidité en milieu de travail - de la part des employeurs, des candidats et des employés - ce qui empêche les entreprises d'embaucher plus de personnes handicapées. « Des près de 16 % de Canadiens qui sont handicapés, 30 % sont en mesure de travailler et souhaitent le faire. Cependant, ils ont deux fois plus de chances de demeurer sans emploi que les personnes sans invalidité », a expliqué Sonya Kunkel, directrice générale, Diversité et inclusion, BMO Groupe financier.

Des études démontrent que 20 % des employés atteints d'une invalidité n'ont besoin d'aucun aménagement particulier, tandis que le coût moyen associé à ceux qui en ont besoin est de 500 \$ par personne, un montant acceptable pour la plupart des entreprises, qu'elles soient grandes ou petites. Mais selon les résultats du sondage de BMO, 67 % des répondants ont affirmé n'avoir aucune idée du coût de tels aménagements, l'estimation moyenne se situant à 10 000 \$ par personne, une surestimation importante.

77 % des entrepreneurs ayant embauché des personnes handicapées estiment que ces employés ont soit comblé (62 %) soit surpassé (15 %) leurs attentes. « Avec de tels résultats, il existe une pression sur l'ensemble des individus d'une entreprise donnée - entrepreneurs, dirigeants, gestionnaires et employés - pour qu'ils laissent leurs préjugés au vestiaire et préparent le terrain en vue de favoriser l'inclusion et l'accessibilité en milieu de travail. Les entreprises peuvent commencer en modifiant leurs pratiques en matière de recrutement, en collaborant avec des organismes qui associent les personnes handicapées aux occasions d'embauche, et en formant leurs directeurs pour qu'ils se sentent plus à l'aise de discuter de ce dont leurs employés atteints d'une invalidité, qu'elle soit visible ou non, ont besoin pour réussir », a ajouté Mme Kunkel.

« Nous devons recentrer le discours sur la capacité à travailler plutôt que sur l'incapacité, et souligner les possibilités tout à fait uniques apportées par les personnes handicapées à une entreprise », a conclu Mme Kunkel.

Le sondage a été effectué par la firme Pollara Strategic Insights du 24 au 30 août 2012, auprès d'un échantillon de 1 000 Canadiens âgés de 18 ans et plus.

Source : http://www.lephenix.on.ca/images/Phnix_extra_automne_2010/Phenix-extra-W2013.pdf

L'art de trouver du temps pour soi, ça s'apprend!

Arrêtons-nous pour nous interroger sur nos priorités et réfléchir à la qualité de vie que l'on veut s'offrir...

Apprenons l'art de prendre du temps pour soi. Si vous prenez soin de vous-même, vous serez davantage en mesure d'accompagner votre proche en perte d'autonomie et ainsi satisfaire aux exigences physiques et affectives accrues de votre rôle d'aidant.

Toute personne dispose d'outil d'adaptation qui lui permet de traverser les moments difficiles. Il vaut la peine de faire l'inventaire de vos propres outils d'adaptation et d'utiliser ceux qui peuvent vous aider.

Mettre un peu de douceur dans sa vie devient un leitmotiv. On apprend alors à retrouver le plaisir des gestes quotidiens. Respirer, marcher, cuisiner, manger, faire une sieste : autant d'activités qui deviennent un enchantement.

Quelques pas dans la bonne direction...

- ⇒ S'octroyer des pauses dans sa journée, prendre de profondes respirations pour s'aérer l'esprit et déjouer les obligations.
- ⇒ Choisir dès maintenant de se faire plaisir, sans toujours attendre les vacances.
- ⇒ Identifier ce qui nous permet de nous la couler douce : un bain moussant, un bon film, un livre passionnant, une promenade en forêt, une escapade, un tête-à-tête au resto? Peu importe ce que l'on choisit, du moment que la détente est au rendez-vous...
- ⇒ Visualiser ce que l'on a le goût de faire, maintenant comme à la retraite. Cela permet d'atteindre nos objectifs.
- ⇒ Faire les choses par plaisir et sans culpabilité.



Progrès technologique

Le 23 septembre 2014, j'ai eu la chance d'être invité à une présentation bien spéciale au Centre de recherche de l'Institut de réadaptation de Montréal. Un des membres de l'Association, André Veilleux, a été convié pour faire l'essai d'un exosquelette.

Qu'est-ce qu'un exosquelette?

Exo est un mot grec qui signifie « à l'extérieur ». Contrairement au squelette humain qui soutient le corps de l'intérieur, un exosquelette soutient le corps de l'extérieur. Les exosquelettes sont généralement conçus pour permettre aux personnes qui souffrent de handicaps liés à la mobilité de se tenir debout et de marcher à nouveau. Il vient d'être autorisé à la vente aux particuliers aux É.-U..

Ce petit miracle présenté, c'est à Ekso Bionics que l'on le doit, une société créée à Berkeley en 2005 et financée pour une part par le département de la défense américain. Les recherches ont d'abord été menées dans le but de mettre au point un exosquelette devant permettre aux soldats de l'armée américaine de transporter de lourdes charges sur de longues distances.

Le dispositif d'environ 20 kilos se fixe au corps du patient à l'aide de sangles. Alimenté par des batteries au lithium, l'exosquelette dispose ainsi de trois heures d'autonomie. Il est équipé de petits moteurs situés au niveau des hanches et des genoux qui permettent d'assurer la motricité du dispositif. (crédit : Ekso Bionics) En fait, en mettant le poids à gauche en penchant l'appareil fait avancer la jambe droite.

Je vous invite à regarder une vidéo sur le site suivant pour avoir une idée du fonctionnement.

<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2014/07/04/22573-handicap-exosquelettes-font-leur-entree-dans-quotidien>



62 Main Ouest Coaticook
Qc



Association des personnes handicapées
de la MRC de Coaticook

Tel: 819-849-4949

aphcoaticook@videotron.ca

Un jardin Communautaire adapté, ça vous dit ?

Comme vous l'avez sans doute remarqué, une série de 10 Communobacs (jardinière publique) ont été installés devant les locaux de l'APH ainsi qu'au Parc Veronneau, le long de la piste cyclable. Deux personnes en chaise roulante du quartier du Parc Veronneau fréquentaient régulièrement les Communobacs et ont apprécié de venir cueillir les tomates et fines herbes durant leurs balades. Un touriste à même dit que cette initiative donnait l'impression que la ville était vivante. Une femme qui y venait régulièrement avec sa fille me disait : « L'atout majeur des Communobacs est d'être un point de rencontre pour le voisinage et d'être un prétexte pour briser la glace et d'aller plus loin dans la rencontre de l'autre que le bonjour poli usuel ». Voilà un des objectifs de Sèmeaccueille ; favoriser l'inclusion sociale, créer des lieux qui permettent la rencontre, le partage et d'augmenter le sentiment d'appartenance à la communauté.

Les Communobacs voulaient aussi donner un avant-gout d'un vrai jardin communautaire à Coaticook. L'intérêt d'un jardin communautaire adapté à mobilité universelle n'est pas seulement pertinent pour les personnes handicapées. C'est même l'argument majeur de l'envie de participer des personnes âgées qui, souvent, ont arrêté à contrecœur de jardiner par difficulté de travailler penché.

Une enquête que j'effectue actuellement montre qu'il y a une réelle demande pour du jardinage communautaire à hauteur table dans le futur quartier de la coopérative d'habitation de l'APH ou se situeront les nouveaux locaux. C'est un quartier où il y a beaucoup de personnes âgées.

Les lieux de Jardins Communautaire dépendront de l'intérêt des gens du quartier. Une série de lieux ont été identifiés. Reste maintenant à recueillir des inscriptions pour convaincre la Ville de Coaticook de permettre l'usage des terrains. Ceci dit, les jardins communautaires seront ouverts à tous même si vous n'habitez pas le quartier ciblé.

Ceux qui sont intéressés à avoir un emplacement dans un jardin communautaire à l'été 2015 sont invités à me contacter. Marick et Claudia pourront aussi prendre les inscriptions.

Sèmeaccueille

Chloé De Wolf (819-340-9193, semeaccueille@videotron.ca)

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

Québec 