Journal La Lumière





***Dates à retenir :***

MARS

* Semaine québécoise de la déficience intellectuelle (15 au 21 mars)

AVRIL

* Semaine de l’action bénévole (du 19 au 25 avril )

MAI

* Congé (18 mai)

JUIN

• Semaine québécoise des personnes handicapées (du 1er au 7 juin)

• Salon Partenaires de la diversité

* AGA

•

***Pleins feux sur :***

Le transport collectif 4

Carte accompagnement

Loisir (CAL) 5

La chronique de Karine 6

Qui sommes-nous ? 7

*En soutien à la réalisation de sa mission, l’APHRSO peut compter sur la participation financière du CISSS Montérégie-Centre et de Centraide du Grand Montréal.*

## **Salon organisé par l’APHRSO**

L’APHRSO est très heureuse de lancer la *Semaine québécoise des personnes handicapées* en vous conviant au tout premier salon des partenaires oeuvrant auprès des personnes handicapées.

Vous êtes une personne handicapée ou un membre de la famille et vous cherchez de l’information ou des services?

Venez rencontrer les organismes du réseau public et communautaire qui dispensent des services sur le territoire de la MRC du Roussillon.

**Quand :**

Lundi, 1er juin 2020

De 19 h à 21 h 30

**Où :**

Complexe Roméo -V.- Patenaude, situé au 135 chemin Haendel à Candiac.

Un rendez-vous à ne pas manquer!

L’événement est gratuit et accessible à tous.

Pour plus de détails, suivez l’événement sur note page Facebook : [www.facebook.com/aphrso](http://www.facebook.com/aphrso) ou communiquez avec Marie-Eve Clermont, agente de promotion et de développement social au 450 659-6519 ou par messagerie : [promo@aphrso.org](mailto:promo@aphrso.org)

# **Partenaires de la diversité!**

*Mars 2020*

*Édition 25, Numéro 4*



***L’équipe de l’APHRSO***

Votre Conseil d’administration pour 2019-2020

Président : Monsieur Olivier Lemieux

Vice-présidente : Madame Guylaine Rathel

Secrétaire : Madame Odette Gagnon

Trésorière : Madame Karine Lévesque

Administrateurs : Madame Christine Paquette

Madame Nathalie Migneault

Madame Nicole Benjamin

Le personnel permanent

*Directrice générale : Madame Nancy Côté*

*Responsable des services de soutien et d’informations : Madame Nancy Therrien*

*Agente de promotion et de développement social : Madame Marie-Eve Clermont*

***Comité de rédaction, révision et mise en page***

*Nancy Côté*

*Marie-Eve Clermont*

*Nancy Therrien*

## **Exprimez-vous !**

Saviez-vous que le journal la Lumière est mis à la disposition de nos membres pour qu’ils puissent s’exprimer sur des sujets qui les préoccupent ? Que vous souhaitiez réagir sur un sujet d’actualité ou encore nous faire réfléchir sur une réalité qui vous touche, nous vous invitons à nous transmettre le tout par courriel à : [info@aphrso.org](mailto:info@aphrso.org).

Nous serons heureux de vous publier dans le journal de VOTRE association.

## **Un début d’année particulièrement chargé pour l’APHRSO**

Ce premier trimestre de 2020 se veut particulièrement occupé pour le personnel et les membres du conseil d’administration de l’APHRSO.

Comme vous le savez, l’année 2020 marquera le 40e anniversaire de fondation de notre organisme. Bien évidemment, nous ne pouvons passer sous silence ces quatre (4) dernières décennies vouées à défendre les intérêts et promouvoir l’inclusion et la participation sociale des personnes handicapées.

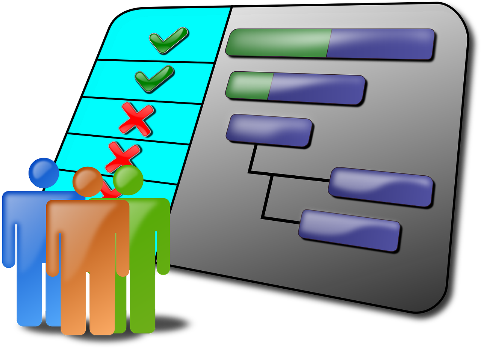
Voilà pourquoi un comité de travail composé de membres du conseil d’administration et du personnel prépare actuellement un plan qui permettra de rendre visible ce beau passage dans le temps et qui inclura notamment le dévoilement de notre projet de médiation culturelle.

Surveillez nos différents médias de communication pour en savoir davantage.

En parallèle, notre équipe travaille également à la planification et à l’organisation d’événements qui auront également lieu en cours d’année, à savoir :

* Le salon *Partenaires de la diversité* qui aura lieu en juin
* Un atelier de sensibilisation à l’intention du personnel du milieu municipal
* Une activité de reconnaissance pour nos bénévoles

En plus du quotidien déjà bien rempli, disons que l’ajout de ces événements à l’agenda tient l’APHRSO bien occupé ces temps-ci.





## **État de situation en camp de jour**

Au quotidien, l’APHRSO poursuit son implication, entre autres en ayant renouvelé cette année encore, le protocole de collaboration unissant le CISSSMO et l’organisme Mouvement Action Découverte pour la poursuite du Centre d’activités de jour qui se déroule dans nos locaux. Rappelons que l’APHRSO contribue à la réalisation de cette mesure en offrant gratuitement les locaux et le matériel disponible et en assurant une présence sur les lieux pour supporter au besoin l’équipe d’intervenants en place.

Nous participons également aux divers comités consultatifs reliés aux plans d’action municipaux à l’égard des personnes handicapées (4 villes) et nous collaborons depuis peu au comité de pilotage entourant la future politique familiale de la ville de Delson. Cette implication permet notamment de contribuer au recrutement de citoyens handicapés, d’identifier des obstacles à la participation sociale et de soumettre des pistes de solutions en vue d’améliorer l’accessibilité et l’offre de services aux citoyens présentant des limitations.

Notre rôle est donc de soutenir les municipalités dans l’élaboration et la mise en œuvre de leurs plans d’action annuels. Notons toutefois qu’en dehors de ces comités, il est fréquent que les municipalités sollicitent notre expertise pour divers dossiers ou préoccupations. Plusieurs d’entre elles participent également au comité loisir initié et soutenu par l’APHRSO, dont le but vise l’amélioration et l’accessibilité de l’offre de services en loisir municipal. Nous travaillons donc en collaboration constante avec le milieu qui nous entoure, et particulièrement avec le milieu municipal.

## **Poursuite de nos collaborations**

Ce travail de collaboration avec le milieu municipal nous a entre autres permis de bien documenter la réalité des camps de jour estivaux, ce qui a par la suite amené l’APHRSO à porter ce dossier au niveau régional.

Nous avons d’ailleurs poursuivi nos collaborations en participant aux travaux entourant la production d’un état de situation pour le secteur de la Montérégie. Fiers du résultat de ces travaux réalisés par les deux regroupements régionaux (GAPHRSM-GAPHRY) et Zone Loisir Montérégie, nous vous invitons à consulter le document disponible sur notre site web au [www.aphrso.org](http://www.aphrso.org), dans la section loisir de notre rubrique portant sur nos principaux dossiers.

## **Services aux membres**

**Le projet Coup de main, qu’est-ce que c’est ?**

Le *Projet Coup de main* vise à démontrer que les adultes présentant des limitations fonctionnelles peuvent et veulent contribuer, par leur implication bénévole, au bien-être et à la santé de leur collectivité.

Il vise également à sensibiliser la population d’une part à l’impact que peuvent avoir les personnes handicapées dans leur communauté et d’autre part, à l’importance de l’implication de la communauté pour faciliter l’inclusion et la participation sociale de tous. Concrètement, le *Projet Coup de main* est composé d’une équipe de bénévoles qui, sous la supervision et l’encadrement de notre agente de promotion et de développement social, peut se rendre disponible pour soutenir une activité ou un projet ponctuel élaboré par un organisme, une municipalité ou tout autre partenaire de la région. Jusqu’à présent, c’est plus de 525 heures qui ont été consacrées par nos bénévoles à divers projets (Opération nez rouge, Guignolée, collecte de sang, fabrication de marionnettes, confection de sacs et distribution de bonbons à l’Halloween, aide au repas lors des activités *Au cœur de la communauté* et *Les* *mercredis communautaires*, etc.). S’ajoute à cela un groupe de bénévoles qui participent à l’organisation de nos événements internes et à l’entretien de nos locaux.

**Maintien du réseau social**

Les membres peuvent également compter sur des locaux accessibles et du personnel dévoué pour les accompagner lorsqu’ils se réunissent en groupe pour échanger, développer et maintenir leur réseau social. C’est le cas des participants de la Gang des pas pressés et ceux des dîners Cause-Ris qui se réunissent chaque semaine dans nos locaux.

**Saviez-vous que**

l’APHRSO répond annuellement à plus de **1000 demandes** reliées à des besoins d’écoute, de soutien, d’intervention individuelle, d’accompagnement ou d’information?



## **Le transport collectif**

Pourquoi revenir sur cette information maintenant?

Parce que celle-ci s’actualise progressivement et par conséquent, l’offre de services du transporteur TARSO sera sous peu administrée par Exo.

Nous ignorons pour le moment ce qu’impliqueront concrètement ces changements de gouvernance pour les usagers, mais soyez assurés que l’APHRSO travaillera en étroite collaboration avec Exo pour contribuer à la fluidité des communications et faciliter cette période de transition.

Au cours des derniers mois, nous avons participé à quelques consultations entourant l’amélioration des services de transport collectif, et ce dans une perspective d’y promouvoir l’accessibilité universelle et de s’assurer que les décideurs tiendront compte des besoins des personnes handicapées pour l’ensemble de l’offre de service actuelle et celle à venir en matière de déplacement.

Pour l’APHRSO, l’accessibilité aux divers modes de transports collectifs est essentielle puisque ceux-ci sont complémentaires et contribuent à répondre à des besoins différents.

Il est donc important pour notre organisme que le transport régulier et le transport adapté continuent de se développer en parallèle afin d’assurer des déplacements sans obstacle à l’ensemble des personnes handicapées du territoire.

**Transport adapté : des changements à venir sur le territoire**

En mars 2018, nous vous transmettions des informations relativement à la nouvelle gouvernance en transport, découlant de la Loi 76 qui est venue modifier l’organisation du transport collectif dans la région métropolitaine de Montréal. Nous vous indiquions alors que deux entités avaient vu le jour, soit l’Autorité régionale de transport métropolitain (ARTM) et le réseau de transport métropolitain qui depuis, est mieux connu sous l’appellation d’Exo.

Rappelons que l’ARTM est responsable de la planification, de l’organisation et du financement des services de transports collectifs, alors qu’Exo est principalement responsable de l’exploitation des services, incluant le transport adapté.

Il y a donc deux ans, nous vous transmettions cette information en y précisant qu’éventuellement, les divers services de transports adaptés de la couronne sud allaient être intégrés à Exo.

## **Commerces accessibles et logement social :**

## **Deux dossiers priorisés par l’APHRSO**

En effet, l’APHRSO accorde une grande importance à ces deux dossiers et continuera de le faire au cours de l’année qui vient.

Pour l’APHRSO, l’accessibilité aux commerces et services de proximité est un incontournable pour permettre notamment aux citoyens de se prévaloir des biens et services dont ils ont besoin au quotidien.

Par différentes actions, l’APHRSO entend poursuivre ses travaux visant à sensibiliser les commerçants et propriétaires de lieux à l’importance de rendre leur établissement et leur offre de services accessible tous.

Quant au dossier du logement, il est impératif pour l’APHRSO que des travaux régionaux se développent pour que tous les acteurs concernés puissent en arriver à définir des modèles de milieux de vie viables répondant aux besoins des personnes. Notre objectif premier étant d’éviter que cette responsabilité repose sur les familles, nous sommes heureux d’avoir réussi jusqu’à présent à rallier des partenaires autour de ce dossier, qui avance tranquillement, mais sûrement.



## **Les coups de cœur du GAPHRSM**

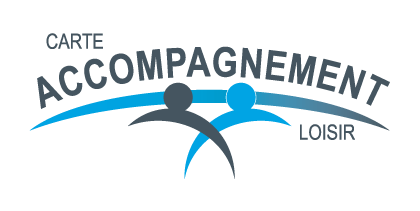
## **Trois propositions de l’APHRSO retenues pour 2019**

Au début du mois de mars, notre regroupement régional, le GAPHRSM, a partagé ses coups de cœur pour l’année qui vient de se terminer. Cette publication vise à mettre en lumière les initiatives de nos partenaires qui favorisent et mettent en valeur la participation sociale des personnes handicapées de la Rive-Sud.

Trois (3) propositions soumises par l’APHRSO ont été retenues cette année, à savoir :

* La ville de Sainte-Catherine pour l’aménagement d’un parc conçu de manière universellement accessible;
* La ville de Saint-Constant pour l’adoption de sa politique d’accessibilité universelle;
* La ville de La Prairie, pour la nomination d’ambassadeurs de la ville, choisis annuellement parmi les résidents vivant avec des limitations.

L’APHRSO est très heureuse que les initiatives soumises soient maintenant reconnues comme ayant un impact positif dans leur communauté en termes d’inclusion.



Depuis le 7 mai 2019, la Carte accompagnement loisir (CAL) remplace la Vignette d’accompagnement touristique et de loisir (VATL) connue depuis la fin des années 1990. Elle vise à accorder la gratuité d’entrée à l’accompagnateur d’une personne handicapée auprès des organisations de loisir, culturelles et touristiques partenaires.

Si vous êtes une personne handicapée et que vous nécessitez l’aide d’une personne accompagnatrice dans l’accomplissement de vos sorties de loisir, nous vous invitons à demander votre Carte accompagnement loisir rapidement, car la VATL ne sera plus acceptée à compter du 1er octobre prochain. Pour présenter votre demande, il faut consulter le site Internet de la CAL ([www.carteloisir.ca](http://www.carteloisir.ca/)) et suivre les indications.

Des vidéos et des exemples sont disponibles. Il est fortement conseillé de consulter toutes les informations avant de remplir le formulaire pour s’assurer que la demande soit complète sans quoi, les délais de traitement pourraient être prolongés.

Les personnes qui n’ont pas accès à Internet peuvent téléphoner au 1-833- 693-2253 pour obtenir un formulaire par la poste.

Il faut savoir, cependant, que le délai de réponse pour des demandes complétées à la main est plus long.

Rappelons que la CAL s’adresse à toute personne répondant à la définition officielle d’une personne handicapée et qui nécessite l’aide d’une personne accompagnatrice lors de la réalisation d’une activité de loisir, culturelle ou touristique, pour au moins l’une des raisons suivantes : s’alimenter, se déplacer, communiquer, réaliser ses soins personnels, s’orienter ou assurer le déroulement sécuritaire de l’activité.

## **Carte d’accompagnement loisir**

Photo de Karine accompagnée de son chien d'assistance.


## **La chronique de Karine**

**L’équitation et moi**

Bonjour, pour ce 4e article, j’ai décidé de vous parler d’un merveilleux centre que j’ai découvert il y a 2 ans.

Les gens de cœur du programme les amis de Joey/ Centauria offrent de l’équitation thérapeutique et de la zoothérapie s’adressant aux enfants et aux adultes présentant des besoins particuliers d’ordre physiques ou intellectuels, mais aussi à ceux qui éprouvent des problèmes de santé mentale, des troubles du comportement et/ou de l’apprentissage.

Le centre offre des services à Sorel-Tracy, Chambly et Trois-Rivières.

Revenons à notre sujet principal, moi et les apports de l’équitation thérapeutique sur ma personne.

Tout d’abord, rappelons-nous quelques détails sur ma maladie. Il n’existe aucun médicament ni traitement à ce jour qui permettent de ralentir la progression de la maladie (Ataxie de Beauce).

Je me promène beaucoup et j’essaie de rester active afin de diminuer la douleur, de renforcir mes muscles, mon tonus, tout ça pour réussir à rester autonome et garder mes acquis le plus longtemps possible.

L’équitation thérapeutique étant un prolongement de la physiothérapie, elle me permet, avec l’aide de thérapeutes, de travailler sur des objectifs précis faits sur mesure pour moi, selon mes limites.

Les commentaires qu’on me pose le plus souvent concernent la différence entre l’équitation thérapeutique et l’autre équitation.

« L’autre équitation? Quelle autre équitation? Bien, celle qui est la plus connue, tu sais… la vraie… »

Tout d’abord, je tiens à mentionner qu’il n’y a pas de « vraie » équitation comme il n’y a pas de « fausse » équitation. L’équitation, consiste à s’asseoir sur le dos du cheval et à le faire avancer.

Et c’est ce que nous faisons dans nos cours d’équitation thérapeutique. La différence est dans l’approche et dans les objectifs.



Dans un autre ordre d’idées, l’équitation thérapeutique me procure un sentiment de liberté et m’amène à vouloir repousser constamment les barrières imposées par mes limitations, car celles-ci disparaissent, le temps du cours (le cheval comble mes incapacités). Wow quel bonheur de se sentir comme tout le monde!

De plus, lorsqu’on pratique l’équitation thérapeutique, celle-ci nous amène à interagir avec les gens qui nous entourent, sans être jugé, ce qui nous aide à grandir dans notre cheminement de vie personnelle en permettant de mieux accepter nos limitations.

Ces améliorations me permettent d’apprendre à m’aimer telle que je suis et à être fière de moi.

En résumé, l’équitation thérapeutique permet de se dépasser. Elle apporte plusieurs bénéfices tant au niveau mental que physique et le plaisir de réapprivoiser ma passion et de relever de nouveaux défis!

En somme, cette activité physique contribue à améliorer mon bien-être en général.

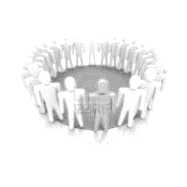
*Karine Lévesque*

Pour de plus amples informations : Contacter Éliane Trempe au (450) 881-2416 ou visiter le site internet : <https://www.centauria.ca/accueil> (équitation)

<http://www.animotherapie.com (zoothérapie)>

## **Un sentiment de liberté**

« Wow! Quel bonheur de se sentir comme tout le monde ».

Intervention collective2 personnes qui discutentIntervention individuelle****Image d'une boîte aux lettres

**Qui sommes-nous ?**

**Notre Mission**

L’APHRSO est un organisme communautaire autonome fondé en 1980 dont la mission vise à promouvoir l’inclusion et la pleine participation citoyenne des personnes ayant des limitations fonctionnelles.

**Nos principaux objectifs**

* Promouvoir les intérêts des personnes et ceux de leur famille
* Promouvoir l’accessibilité universelle
* Faire reconnaître et défendre l’ensemble des droits collectifs et individuels des personnes et ceux de leur famille
* Collaborer avec les ressources du milieu pour soutenir la réponse aux besoins des personnes et ceux de leur famille
* Soutenir les personnes et leur famille dans leurs démarches personnelles

**Le territoire**

L’organisme couvre le territoire de la MRC du Roussillon (Candiac, Delson, La Prairie, Saint-Constant, Sainte-Catherine, Saint-Mathieu, St-Philippe, Châteauguay, Léry, Mercier et St-Isidore).

**Notre approche**

Pour exercer notre rôle d’acteur de changement et dans une perspective de transformation sociale, nous intervenons à la fois auprès des individus pour qu’ils puissent exercer leur pouvoir d’agir et sur divers déterminants sociaux de la santé pour améliorer la qualité de vie des gens, soutenir le développement de ressources et d’environnements adéquats et accessibles et ainsi lutter contre l’exclusion sociale.

Nos actions sont guidées par une approche globale des problématiques et par les valeurs suivantes : Dignité Justice sociale Respect Autonomie Équité Démocratie

Informations

Formations/ éducation populaire

Sensibilisation

Représentations / comités

Concertations

Collaborations / soutien aux municipalités et aux organismes

Consultations citoyennes

Revendications

**Nos services aux membres et à la communauté**

**Devenez membre, c’est gratuit !**

Écoute

Renseignements, recherches et documentations

Références sur les ressources et programmes existants

Conseils / Suivis de dossiers

Soutien et accompagnement à la personne

Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 30.

Toute personne ayant des limitations fonctionnelles, les membres de leur famille ainsi que toute personne sensibilisée à la cause et qui appuie notre mission sont invités à devenir membres de l’organisme, et ce gratuitement.

Le formulaire à compléter est disponible sur notre site internet. Vous pouvez le compléter et nous le retourner par courriel, télécopie ou par la poste. Il est également disponible sur demande.

Pour de plus amples informations, nous vous invitons à communiquer avec nous.

Association des

personnes handicapées

de la Rive-Sud Ouest (APHRSO)

**www.facebook.com/aphrso**

100, rUE STE-MARIE

LA PRAIRIE (QC)

J5R1E8

TÉlÉphone :

(450) 659-6519

TÉlÉcopie :

(450) 659-6510

COURRIEL :

[info@aphrso.org](mailto:info@aphrso.org)



Consultez notre site internet :

[**www.aphrso.org**](http://www.aphrso.org)



Logo de Delson

**Imprimerie Caméléon**

171 St-Pierre, Local 100,

St-Constant (Québec) J5A 2G9

Téléphone : 450 638-6835

Télécopieur : 450 638-1988

**www.imprimeriecameleon.com**

*Merci à Imprimerie Caméléon, un partenaire important pour les publications de l’APHRSO.*

**Nom de la société**

**Adresse**

**Code postal, Ville  22134**