



Joyeuses fêtes!

**Puisse la magie des fêtes
combler vos désirs les plus chers.**



Bien ancrée dans la communauté lanadoise depuis 1986, l'Association sclérose en plaques de Lanaudière (ASEPL) vise l'amélioration des conditions de vie des personnes vivant avec la sclérose en plaques, ainsi que celles de leurs proches.

L'ASEPL se distingue par son approche partenariale et ses liens avec le réseau de la santé. Nos services se caractérisent par un accompagnement personnalisé et ce, tout au long du parcours avec la maladie, en favorisant le bien-être physique et psychologique de la personne.

Conseil d'administration 2021-2022

Norman Fisette	Président
Michel Vendette	Vice-président
Jean-Claude Lépine	Secrétaire
Pierrette Deguire	Trésorière
Lucie Lapointe	Administratrice
Francine Généreux	Administratrice
Marie-Suzanne Gaudet	Administratrice

Employées

Nancy Blouin	Directrice
Jasmine Martel	Intervenante

Liaison SP

Imprimé quatre fois par année, ce journal saisonnier est conçu et réalisé par les travailleuses, les membres et bénévoles de l'ASEPL. Il est acheminé aux membres, partenaires et collaborateurs de l'Association.

Rédaction et mise en page

Jasmine martel	Intervenante
----------------	--------------

Collaboratrices

Nancy Blouin	Directrice
Évelyne Tellier	Membre
Claudette Rochon	Membre

Dans ce numéro

3. Mot de la directrice
5. Mot de l'intervenante
6. Les coups de cœur d'Évelyne
7. Saviez-vous que ... le site de l'OPHQ contient des informations très intéressantes
8. La maltraitance envers les personnes proches aidantes
10. Comment vivre avec une maladie chronique ?
12. Horaire des fêtes
13. Jeux
14. Activités hivernales 2022
15. - J'ai droit à un accompagnateur
- Rabais Rogers
16. Vœux du Nouvel An



ASEPL : 200, rue de Salaberry, bureau 307,
Joliette, QC, J6E 4G1

☎ (Nord) 450 753-5545

☎ (sud) 438 494-9900

Courriel : info@asepl.org

Site internet : www.asepl.org



ASEPL

MOT DE LA DIRECTRICE



En plus d'accueillir deux nouveaux administrateurs, soit Marie-Suzanne Gaudet et Jean-Claude Lépine, le conseil d'administration s'est penché sur différents sujets.

Conseil d'administration

Depuis la dernière parution du Liaison SP, le conseil d'administration s'est réuni trois fois. En plus d'accueillir deux nouveaux administrateurs, soit Marie-Suzanne Gaudet et Jean-Claude Lépine, le conseil s'est penché sur différents sujets :

- _ Ressources humaines et financières
- _ Numérisation de nos archives
- _ Tâches à réaliser jusqu'à la fin 2021-2022
- _ Assemblée générale annuelle
- _ Nomination des officiers
- _ Activités pour les membres
- _ Recrutement de nouveaux membres
- _ Analyse des demandes de soutien financier

Assemblée générale annuelle

L'assemblée, qui avait été reportée au 14 octobre 2021 à cause de la situation sanitaire, a eu lieu dans une atmosphère amicale et joyeuse. Trois élections ont eu lieu, ce qui démontre l'intérêt des membres pour l'ASEPL.

Voici donc vos heureux représentants ! Rangée du haut : Marie-Suzanne Gaudet (administratrice) et Pierrette Deguire (trésorière). Rangée du bas : Michel Vendette (vice-président), Jean-Claude Lépine (secrétaire), Norman Fisette (président), Lucie Lapointe (administratrice) et Francine Généreux (administratrice) qui n'apparaît pas sur la photo.



Représentation et concertation

L'équipe des travailleuses a représenté l'ASEPL aux rencontres suivantes :

- Conseil d'administration de l'Académie populaire (3 rencontres)
- Table soutien à domicile Matawinie (2 rencontres)
- Table soutien à domicile Joliette (2 rencontres)
- Table de soutien à domicile conjointe L'Assomption/Les Moulins
- Table de soutien à domicile Montcalm
- Conférence de presse Les Amandiers/Maisons d'à côté
- Formation de l'équipe : Apprendre, respecter et communiquer avec les autres cultures
- Conférence de presse de la TROCL
- Rencontre des gestionnaires, organisée par la CDC L'Assomption (2 rencontres)
- Rencontre Soutenons-nous, par la TROCL
- Rendez-vous des OCA de la TROCL

Activités sociales

Notre intervenante, Jasmine Martel, a mis à contribution tous ses talents créatifs pour vous offrir des activités vous donnant la chance de vous informer, de vous divertir et de réseauter **dans le respect des consignes sanitaires** :

- Le petit café hebdomadaire de l'ASEPL : 12 rencontres
- Les Joyeux dîners (Joliette et Terrebonne) : 4 rencontres
- Cafés-rencontres mensuels : 2 rencontres
- Conférence sur le lâcher-prise
- Fête du 35^e anniversaire de l'ASEPL / Party de Noël

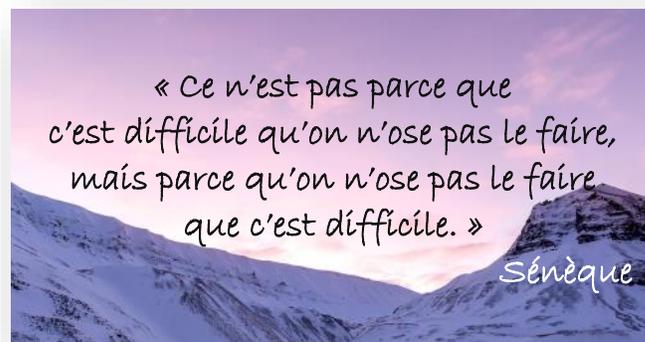
La pandémie a été difficile et plusieurs de nos participants aux activités n'ont pas repris encore le rythme ! Nous espérons vous voir nombreux aux activités soigneusement préparées par Jasmine pour la saison hivernale.

En terminant, je vous invite à jouer un rôle actif à l'ASEPL, votre association qui dépend de vous pour conserver toute sa vitalité.

Donc, n'hésitez pas à :

- Aimer notre page Facebook et interagir sur celle-ci.
- Inviter vos proches à devenir membre, nous avons des services pour eux !
- Parler de l'ASEPL et exprimer ce qu'elle vous apporte.
- Participer aux activités.
- Faire part à l'équipe de vos opinions et suggestions ; on adore vous entendre !

Nancy Blouin





MOT DE L'INTERVENANTE

La période des fêtes est idéale pour développer notre bienveillance.

Le magasinage, les préparatifs de Noël, les diverses rencontres peuvent parfois mettre à rude épreuve notre patience.

Pourquoi ne pas profiter de cette période pour pratiquer la bienveillance envers soi-même et envers les autres ?

La bienveillance, c'est faire du bien aux autres sans rien attendre en retour; c'est se réjouir de leur bonheur. C'est veiller à ce que les autres aillent bien. Cela permet de cultiver des relations positives, profondes et solides avec les gens qui nous entourent. Le fait de donner aux autres ou de les aider favorise notre estime de soi, donne du sens à nos actes et pensées et peut même améliorer notre santé.

Cependant, ce n'est pas facile à appliquer tous les jours. Il faut dire que nous vivons dans une société où le jugement, la comparaison et la non-acceptation de ses propres faiblesses priment. Comment peut-on accepter l'autre tel qu'il est et avoir le désir de l'aider à devenir meilleur si nous ne pouvons le faire pour nous-mêmes ?

Être bienveillant envers soi-même, c'est s'accepter tel que l'on est, avec ses forces et ses faiblesses. Il faut connaître ses failles et respecter ses besoins, pour être capable de faire la même chose avec les gens qui nous entourent.

Pour réussir à être bienveillant, il faut s'entraîner tous les jours.

♥ **Commencez à être bienveillant envers vous-même.** Parlez-vous d'une manière douce et positive. Prenez l'habitude de vous rassurer, de vous complimenter, de

vous féliciter, de vous récompenser, de vous dire des choses gentilles.

- ♥ **Exprimez vos besoins** tout en étant à l'écoute des autres, sans jugement ni critique. On peut affirmer sa personnalité et être dans le respect et l'empathie avec autrui.
- ♥ **Prenez l'habitude de féliciter**, de reconforter, de motiver, d'encourager, de valoriser les personnes qui vous entourent.
- ♥ **Pratiquez l'écoute active.** Écoutez les autres de manière intéressée, sans donner votre avis, sans juger, sans dire ce que vous pensez.
- ♥ **Être présent.** Montrez aux personnes que vous côtoyez que vous êtes disponible pour elles.

La bienveillance est une qualité que l'on peut cultiver. Elle se manifeste par le respect, la gentillesse, la générosité et l'indulgence.

Êtes-vous prêt à être bienveillant en faisant vos achats de Noël ?



LES COUPS DE CŒUR D'ÉVELYNE



Évelyne Tellier
Collaboratrice

Bonjour à tous et joyeuses fêtes !

Voici trois films basés sur des histoires vraies. Pourquoi ne pas apprendre sur les gens tout en se divertissant?

Tous sur des thèmes différents.

Lucy dans le ciel - Thème : l'espace

Drame psychologique de Noah Hawley avec Natalie Portman, Jon Hamm, Zazie Beetz basé sur une histoire vraie de Lucy Cola, astronaute. Natalie Portman incarne Lucy Cola, une femme déterminée et motivée ce qui l'emmène dans l'espace, où elle est profondément émue par l'expérience de voir sa vie de loin. Après son périple, elle revient à la maison et son monde semble soudainement trop petit, son lien avec la réalité se dénoue lentement. Elle veut donc retourner dans l'espace, mais son âge joue contre elle...

Tolkien - Thème : l'imaginaire

Histoire biographique de l'auteur ayant écrit, entre autres, *Le seigneur des anneaux*. Né en Afrique du Sud, John Ronald Reuel Tolkien, orphelin, rôle joué par Nicholas Hoult, est envoyé par son tuteur, vivre avec son frère, dans une pension de famille où habite également une orpheline du nom d'Edith Bratt - sa future épouse. À l'école King Edward's, il forme avec trois camarades, ses meilleurs amis, un groupe littéraire. Ensuite, il étudie à Oxford et part faire son service militaire. Deux de ses camarades meurent pendant la bataille de la Somme, durant laquelle il est lui-même blessé. De retour du front, il convainc la mère de l'un de ses amis, mort au front, de publier les poèmes

écrits par celui-ci. Le film s'achève avec Tolkien écrivant la première phrase de *Bilbo le Hobbit* : « *In a hole in the ground, there lived a hobbit*. ». Ses autres livres sortent par la suite avec succès et se retrouvent au cinéma des années plus tard.

Une femme d'exception (V.O. : On the Basis of Sex) - Thème : le droit

Film dramatique, juridique et biographique américain basé sur la vie de Ruth Bader Ginsburg. C'est l'histoire d'une femme qui devient étudiante en droit de Harvard en prenant, en classe, la place de son mari quand celui-ci reçoit un diagnostic de cancer. Elle présente son premier cas à la Cour suprême. Elle est devenue par la suite, la deuxième femme à siéger à la Cour suprême des États-Unis. Le rôle principal est interprété par Felicity Jones dans le rôle de Ginsburg.



Rencontre de J. R. R. Tolkien et ses amis Geoffrey Smith, Rob Gilson et Christopher Wiseman. Les quatre amis prennent le surnom des *quatre immortels*.

SAVIEZ-VOUS QUE LE SITE DE L'OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC CONTIENT DES INFORMATIONS TRÈS INTÉRESSANTES ?

On y retrouve différents programmes, mesures et services gouvernementaux s'adressant aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches au Québec.

Plusieurs programmes :

- offrent des services directs aux personnes, leur fournissent de l'équipement et des aides techniques dont elles ont besoin.
- favorisent le transport, les activités de loisir, l'intégration en emploi des personnes handicapées ...
- versent des allocations ou des remboursements aux personnes admissibles pour compenser les dépenses effectuées pour répondre à leurs besoins.
- Certaines mesures fiscales sont aussi destinées aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches.

Je vous conseille, en particulier, la lecture du *Guide des programmes destinés aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches*. Ce guide est disponible sur le site officiel du gouvernement du Québec. Il présente les principaux programmes et services gouvernementaux offerts aux personnes handicapées. Il peut aussi constituer une source d'information utile pour leurs parents et leurs proches.



Ce guide vise à faciliter l'accès à l'information sur les programmes offerts aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches.

Il explique les programmes liés au soutien au revenu, au soutien à domicile, à l'habitation, à l'emploi, aux aides techniques, aux services de garde, à l'éducation, au transport ainsi qu'au loisir, au sport, à la culture et à la vie communautaire.

Il présente également les principaux régimes d'indemnisation du Québec qui peuvent s'adresser aux personnes handicapées.

Chaque programme fait ainsi l'objet d'une fiche d'information qui en fait la description, qui en établit les principaux critères d'admissibilité et qui renseigne sur la façon d'en bénéficier. Je vous conseille de consulter les annexes A (**liste des aides à la vie quotidienne et à la vie domestique**) et B (**liste des aides pour les fonctions d'élimination**). Je ne soupçonnais pas qu'il y avait autant de moyens pour aider à faciliter la vie des personnes handicapées. Parmi ceux-ci, vous en trouverez peut-être qui vous aideront.

Pour vous aider dans vos démarches :

Office des personnes handicapées du Québec

Téléphone : 1 800 567-1465

Courriel : aide@ophq.gouv.qc.ca

Source :

<https://www.ophq.gouv.qc.ca/publications/guides-de-loffice/guides-pour-les-personnes-handicapees-leur-famille-et-leurs-proches.html>

LA MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

Une réalité méconnue : Le rôle de proche aidant peut constituer une expérience enrichissante d'engagement pour autrui et d'amour positive, mais il comporte aussi des risques de subir de la maltraitance.

Une recherche-action exceptionnelle

Une importante recherche-action qui a réuni des organismes en proche aide, des organismes de personnes âgées ainsi que des personnes proches aidantes, des intervenantes et des chercheuses autour de l'objectif suivant : enrichir les connaissances, sensibiliser et prévenir la maltraitance envers les proches aidants. Ce ne sont pas moins de 433 personnes dans 11 régions du Québec qui ont été mobilisées.

Résultats de recherches

Cette recherche a permis de faire ressortir les sources de cette maltraitance méconnue : elle provient des institutions, des personnes aidées, de l'entourage et des personnes proches aidantes elles-mêmes. Qu'elle soit intentionnelle ou non, elle se manifeste par l'absence d'action appropriée, une attitude ou un geste qui se produit une seule fois ou se répète.

Elle se manifeste par :

- _ l'imposition du rôle de proche aidant et la surresponsabilisation;
- _ les jugements sur ses façons de faire;
- _ la normalisation du rôle de proche aidant et de la maltraitance vécue dans l'exercice de ce rôle;
- _ la dénégation de l'expertise de la personne proche aidante et de sa contribution familiale et sociale;

- _ la dénégation des besoins de la personne proche aidante;
- _ la contribution à son appauvrissement. (Éthier et al, 2020, p.41)



Pourquoi la maltraitance envers les personnes proches aidantes est invisible ?

Bien souvent, les personnes proches aidantes ne se reconnaissent pas comme telles, elles ont alors de la difficulté à pouvoir nommer la maltraitance qu'elles peuvent vivre. Certains comportements liés à la maladie de l'aidé, qu'ils soient volontaires ou non, amènent une normalisation de ses paroles et de ses gestes maltraitants. Mais cela reste de la maltraitance pour la personne proche aidante. La rareté des services de soutien à domicile ou en hébergement entraîne aussi l'imposition du rôle et un sentiment de surresponsabilisation de la personne proche aidante, qui se fait un devoir moral de prendre soin de son proche coûte que coûte. C'est aussi de la maltraitance.

La maltraitance peut également se manifester au sein de la famille. Les pressions familiales au silence, le fait que l'entourage ne reconnaisse pas la situation, n'offre pas d'aide ou la peur de la personne proche aidante de rompre les liens familiaux l'amène à endurer la situation sans s'en plaindre. Enfin, plusieurs personnes proches aidantes craignent l'hébergement de la personne aidée ou la judiciarisation de leur situation si elles parlent de la maltraitance vécue.

La bientraitance envers les personnes proches aidantes

La bientraitance envers les personnes proches aidantes est une démarche d'accompagnement globale. Elle vise à promouvoir le soutien des personnes proches aidantes, l'écoute de leurs besoins, et la valorisation de leur apport, de leurs expériences et de leurs expertises dans la vie quotidienne.

En faisant la promotion d'attitudes et de comportements positifs et respectueux, la bientraitance peut prévenir l'apparition de la maltraitance envers les personnes proches aidantes.

- Reconnaître l'apport des personnes proches aidantes et leur expertise.
- Soutenir, outiller et accompagner les personnes proches aidantes dès le début de leur parcours.
- Aborder avec elles les conséquences à long terme et les risques liés à la proche aidance (isolement, épuisement et maltraitance).

- Prendre le temps d'écouter leur expérience.
- S'assurer du référencement des personnes proches aidantes vers les ressources appropriées dont les organismes communautaires ou la ligne Aide Abus Aînés s'ils sont eux-mêmes des personnes aînées.

Nous pouvons vous aider ainsi que :

- Ligne AAA (Aide Abus Aînés) :
1 888 489-2287
- Info-Aidant : **1 855 852-7784**
- Ligne Info-Social : **811**
- **Le Réseau** des aidants naturels d'Autray
Tél. : 450-836-0711—Berthierville
ou 450-404-2211—Lavaltrie
- Regroupement des aidants naturels du comté de l'Assomption
Tél. : 450-657-0514
- Réseau des proches aidants Les Moulins
Tél. : 450 326-7372

Sources :

<https://ranq.qc.ca/cp-bientraitance-proche-aidants/>
<https://ranq.qc.ca/recherche-maltraitance-proche-aidant/>
<https://ranq.qc.ca/faciliter-bientraitance-proches-aidants/>



COMMENT VIVRE AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE ?

Vivre au quotidien avec une maladie chronique est loin d'être facile. Diabète, fibromyalgie, sclérose en plaques... Vivre au quotidien avec une maladie chronique est loin d'être facile.

QU'EST-CE QU'UNE MALADIE CHRONIQUE ?

D'après l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), on parle de « maladie chronique » dans le cas d'une affection de longue durée qui évolue avec le temps.

Il n'est pas toujours évident de reconnaître une personne atteinte par une maladie chronique. Pourtant, ce type de maladie est responsable de 17 millions de décès dans le monde chaque année¹. En France, on considère que 15 millions de personnes (environ 20% de la population) seraient atteintes d'une maladie chronique² contre 30% de la population au Canada³.

Plus ou moins grave et invalidante selon les cas, il peut s'agir de diabète, de cardiopathies, de cancer, d'AVC, d'hypertension artérielle, de polyarthrite, de sclérose en plaques, de la maladie de Crohn, d'Alzheimer ou de Parkinson, etc.

Une phase de révolte et d'incompréhension fait souvent suite à l'annonce de la maladie et peut durer plusieurs mois.

ACCEPTER LA MALADIE

L'annonce d'une maladie chronique est bouleversante. Dans les cas où le patient ne présente pas d'antécédents familiaux et ne s'attend pas à ce type de diagnostic, elle peut l'être davantage.

Une phase de révolte et d'incompréhension fait souvent suite à l'annonce de la maladie et peut durer plusieurs mois. Certaines affections nécessitent la consultation d'un psychologue puisqu'il est essentiel que le patient accepte sa maladie. Ensuite, il s'agira d'apprendre à vivre avec elle. Cela sous-entend de changer son mode de vie : alimentation saine, nécessité de pratiquer une activité physique, prise de médicaments, etc.

Le médecin qui diagnostique la maladie chronique joue un rôle fondamental :

Il oriente le patient et lui présente des solutions tout en lui faisant comprendre qu'il ne pourra pas guérir de sa maladie de façon définitive.

LE QUOTIDIEN AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE

Vivre au quotidien avec une maladie chronique est loin d'être évident. Les malades affirment souvent qu'ils apprennent à « vivre avec » leur pathologie et non, à « bien la vivre ».

Le développement personnel est essentiel pour pouvoir continuer à vivre le plus normalement possible. Le patient est actif et contribue à son traitement. Après le choc qui suit l'annonce de la maladie chronique, il est nécessaire d'acquérir des compétences afin de réorganiser sa vie avec la pathologie.

Il s'agit d'abord de comprendre sa maladie et de parvenir à en parler à son entourage. Ensuite, le patient doit apprendre à s'autogérer, en étant capable de se diagnostiquer et de se prendre en main en l'absence du soignant. Il sera souvent nécessaire pour le patient de s'organiser en fonction de sa maladie sans pour autant la laisser prendre le contrôle sur sa vie.

L'IMPACT SUR LA VIE SOCIALE

Au-delà de la douleur physique, les personnes atteintes de maladie chronique peuvent être aussi victimes de souffrance morale et sociale.



La plupart du temps, il s'agit d'une souffrance latente qui n'est pas toujours évidente aux yeux de la famille et des amis. Les malades sont amenés à trouver un sens à leur pathologie : on parle d'un réel enseignement puisqu'ils doivent apprendre à composer avec elle. Il faut admettre qu'on n'est pas en bonne santé, mais continuer à vivre le plus normalement possible afin de ne pas altérer « son goût pour la vie ».

Au sein de la famille et des amis, il faudra « oser » montrer sa maladie et l'affirmer. L'entourage proche joue un rôle clef dans l'acceptation de la maladie et dans la façon dont le malade va se percevoir lui-même : elle doit vraiment participer au traitement de la maladie chronique.

L'IMPACT SUR LA VIE PROFESSIONNELLE

Le milieu professionnel est souvent une source de tension supplémentaire pour les personnes atteintes d'une pathologie chronique...

La douleur, la fatigue ou la prise fréquente de médicaments peut être un facteur de gêne pour le patient qui refuse souvent d'être vu comme « malade ». En plus de devoir concilier vie professionnelle avec un traitement ou de la rééducation, le malade

doit parfois subir des regards condescendants de la part de ses collègues et doit parfois composer avec une pression quotidienne venant de sa hiérarchie.

Dans tous les cas, il est conseillé d'avoir le plus de transparence possible : la communication sera décisive. Certaines entreprises pourront proposer des emplois à mi-temps ou adapteront le temps de travail et les fonctions du salarié, si sa maladie l'empêche d'effectuer certaines tâches (ex : porter des charges lourdes). Dans certains cas, l'arrêt maladie reste néanmoins la seule solution, ce qui forcera, une fois de plus, le malade à réorganiser sa vie.

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=vivre-maladie-chronique-page1_1-do

HORAIRE DES FÊTES À L'ASEPL

Bureau fermé du
20 au 31 décembre 2021
inclusivement

Prenez note que les activités seront annulées lorsque les écoles de la Commission scolaire des Samares sont fermées lors d'intempéries.



L'IMPACT SUR LA VIE INTIME

Une sexualité épanouie serait synonyme de bonne santé et assurerait une bonne qualité de vie.

En cas de maladie chronique, les fonctions sexuelles ne sont pas altérées. Mais la douleur, l'état dépressif ou le découragement qui encadrent parfois la pathologie peuvent être à l'origine d'une perte de désir et de satisfaction sexuelle. La communication au sein du couple est primordiale : parler à son partenaire de ce que l'on ressent (douleur, dégoût de soi, etc.) est primordial pour éviter la frustration sexuelle.

Il est conseillé d'avoir des rapports sexuels à un moment fixe de la journée quand les douleurs se sont apaisées et quand on se sent le plus désirable. La tendresse au sein du couple en dehors des relations sexuelles sera essentielle pour renouer avec une sexualité épanouie. La sexualité ne doit pas rimer avec « performance », mais avec découverte de soi, de l'autre et épanouissement mutuel.





JEUX

Mot caché



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

HIVER

- | | |
|------------|-----------------|
| Blanc | Manteau |
| Botte | Motoneige |
| Décembre | Patinoire |
| Déneigeuse | Pelleter |
| Déraper | Planche à neige |
| Feu | Raquette |
| Foulard | Rhume |
| Frimas | Ski |
| Froid | Souffleuse |
| Gant | Tempête |
| Givre | Toboggan |
| Glissade | Traîneau |
| Iglou | Tuque |
| Luge | Vent |
| Mitaine | Verglas |

Source : <https://www.envolee.com/fr/produit/1070/mots-caches-vol-5>

Trouvez les 7 différences



Solution des jeux

Mot caché : Flocon
 Trouvez les 7 différences : 1- brin de laine en moins sur la tuque, 2- boucle de la ceinture, 3- ajout d'un bouton, 4- cornet, 5- oeil droit en moins, 6- bouche plus petite, 7- foulard avec rayures blanches



ACTIVITÉS HIVER 2022

Nos activités se font en présentiel !
Nous devons cependant respecter les règles sanitaires en vigueur.
Vous pouvez participer à toutes les activités sans égard à votre lieu de résidence.

Joyeux dîners de L'ASEPL

De 11 h 30 à 14 h 30

Thème libre. *On fera une pige parmi les thèmes proposés.*

TERREBONNE mardi 1^{er} février :

Resto La gaspésienne, 1248, rue Yves-Blais, Terrebonne

JOLIETTE mardi 1^{er} mars :

Chez Benny, 515, boul. Dollard, Joliette

Seules les personnes inscrites recevront un bon rabais de 10 \$.

Places limitées : Date limite d'inscription le vendredi précédent l'activité.

Spectacle André-Philippe Gagnon

Monsieur tout le monde

Samedi 15 janvier 2022 à 20 h, au Théâtre Hector-Charland, à L'Assomption.

Seulement 10 billets disponibles à prix réduit selon votre catégorie de membre dont 2 pour personnes en fauteuil roulant.

Prix des billets :

- membres actifs et associés 27.75 \$
- membres supports 33,75 \$
- accompagnateurs : gratuit (selon la politique de l'ASEPL)

*Pour vous inscrire aux activités, appelez au 450 753-5545 (nord),
au 438 494-9900 (sud) ou par courriel info@asepl.org*

À NOTER

Lors des activités, il est primordial, pour l'organisation de celles-ci, de nous aviser **le plus tôt possible** si vous ne pouvez être présent au 450 753-5545 ou 438 494-9900.

Merci de votre collaboration !

J'AI DROIT À UN ACCOMPAGNATEUR POUR LES ACTIVITÉS DE L'ASEPL...

Selon la *Politique de tarification des activités de l'ASEPL*, cette dernière accorde la gratuité des activités à l'accompagnateur d'un **membre actif ayant des limitations** :

- _ Fonctionnelles : une personne devant utiliser soit un fauteuil, un déambulateur ou une canne pour ses déplacements, ou
- _ Cognitives confirmées par un professionnel.

Le but de l'accompagnement est de permettre au membre actif de participer pleinement et de façon sécuritaire aux activités et sorties organisées par l'Association, au même titre que tout autre citoyen.

Vous aurez donc compris que la personne qui accompagne **doit être en mesure de s'occuper de la personne qu'elle**

accompagne, et de bien le faire jusqu'à ce que la personne qu'elle accompagne quitte l'activité.

Aussi, l'accompagnateur est responsable des frais qu'il engage durant son accompagnement et qui excèdent ce qui est permis par la Politique de tarification des activités.

Exemple : à titre d'accompagnateur, vous avez droit à une carte rabais de 10 \$ pour accompagner votre ami à un Joyeux dîner de l'ASEPL. Peu importe ce que vous commanderez ou le moment où vous quitterez, vous êtes responsable de payer la totalité de votre addition.

N'hésitez pas à nous contacter si de plus amples détails vous sont nécessaires.



Rabais Rogers

Si vous avez un besoin en matière d'accessibilité ou êtes atteint d'un handicap, vous pourriez être admissible à un forfait sans-fil à prix réduit. Rogers offre un rabais de 20 \$ par mois sur tous leurs forfaits courants.

Communiquer avec eux

Le groupe des services d'accessibilité de Rogers a pour mission de répondre aux besoins individuels de ses clients en matière d'accessibilité.

Ligne d'assistance

Appelez au 1 877 508-1760 ou composez *243 sur votre appareil mobile Rogers
Tous les jours, de 9 h à 22 h (HNE)

Pour demander le rabais, veuillez envoyer votre nom, votre numéro de compte Rogers, votre numéro de téléphone mobile et une preuve que vous êtes membre d'une association de personnes handicapées à leur équipe du Service à la clientèle par l'un des moyens suivants :

Par courriel :

AccessibilityDiscount@rci.rogers.com

Par la poste :

Équipe d'enquête du Service à la clientèle
100, rue Westmorland
Moncton (Nouveau-Brunswick)
EOC 0G1



Bonne et heureuse année 2022!

*Chers membres,
Que cette période
des Fêtes vous comble
d'amour et de bonheur.*

De la part du conseil d'administration et
des employées de l'ASEPL.

Meilleur voeux 2022!

