

*Un bel été vous attend !*





Association  
sclérose en plaques  
de Lanaudière  
*Depuis 1986*

Bien ancrée dans la communauté lanaudoise 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

## Dans ce numéro

3. Mot de la directrice
4. Mot de l'intervenante
5. Les coups de cœur d'Évelyne
6. Choisir, c'est ouvrir une porte
7. Fermeture bureau  
Quelques devinettes !
8. 11 sorties simples pour les personnes à mobilité réduite
10. La procuration, un outil utile
12. Saviez-vous que recevoir la CAL, c'est gratuit !
13. Jeux
14. Activités été 2022
15. Assemblée générale annuelle
16. Équipements adaptés de l'ARLPHL  
À lire cet été  
Poème *Nuits de juin*



## ASEPL

200, rue de Salaberry, bureau 307,  
Joliette, QC, J6E 4G1  
(Nord) 450 753-5545  
(sud) 438 494-9900  
info@asepl.org  
[www.asepl.org](http://www.asepl.org)



ASEPL

## MOT DE LA DIRECTRICE



Nancy Blouin  
directrice

Cher membre,

La frénésie de l'AGA gagne l'équipe de l'ASEPL ! Ce rendez-vous est important pour la vie d'un organisme comme l'ASEPL pour plusieurs raisons. En effet, c'est le moment pour toi d'entendre le rapport du conseil d'administration, le compte-rendu de l'année qui s'est achevée et aussi, et surtout, de faire entendre TES BESOINS, de poser TES QUESTIONS et, pourquoi pas, de donner une tape dans le dos à l'équipe si tu crois que c'est mérité !

Tu sais, les administrateurs et les travailleuses auront beau se démener pour mettre de la vie et de la pertinence dans tout le travail qui s'accomplit chaque année au sein de l'ASEPL, ton engagement est non seulement important, mais il est PRIMORDIAL. Pourquoi ? Voici quelques éléments de réponse :

- Lorsque tu prends ta carte de membre de l'ASEPL, tu soutiens la mission de l'organisme qui est d'améliorer les conditions de vie de ses membres par l'intervention auprès des personnes qui en font la demande, le service de soutien à l'achat, la création de divers outils, l'organisation d'activités, la sensibilisation à la SEP, etc. Tu renforces sa voix lorsqu'elle intervient auprès de diverses instances pour représenter tes intérêts et ceux de tes proches, et défendre vos droits. Tu lui donnes du poids et TU T'AIDES lorsque tu deviens membre et invites les membres de ta famille, tes amis, collègues et voisins à en faire autant.

- T'engager en tant qu'administrateur ou administratrice ne demande que d'avoir à cœur la mission de l'ASEPL et un peu de temps à lui consacrer. De plus, c'est vraiment une OPPORTUNITÉ EN OR de rencontrer des gens ayant les mêmes intérêts que toi, d'enrichir tes connaissances et d'être vraiment utile.
- Pour accomplir sa mission, l'ASEPL doit être en contact étroit avec TOUS ses membres : jeunes, plus âgés, au travail, aux études, à la retraite, vivant en ville ou à la campagne, avec et sans enfants. Nouvellement diagnostiqués ou diagnostiqués de longue date, avec et sans difficulté de mobilité. À l'aise financièrement ou qui en arrache. Nous sommes là pour toutes ces personnes différentes, à condition qu'elles nous alimentent !

En terminant, je t'invite à dire OUI lorsqu'on te demande :

- D'aimer la page Facebook de l'ASEPL
- D'inviter ton mari, tes enfants, ta meilleure amie d'adhérer à l'ASEPL
- De participer à l'AGA de l'ASEPL, au dîner de l'ASEPL, à la conférence de l'ASEPL ...
- De manifester ton intérêt pour devenir administrateur ou administratrice de l'ASEPL, si c'est le cas
- D'acheminer ton commentaire de satisfaction/insatisfaction à l'ASEPL
- D'exprimer ton idée d'activité ou de nouveau service à l'ASEPL

**Comme je le dis toujours,  
l'ASEPL est TON association.  
À TOI D'Y METTRE TES COULEURS !**





Jasmine Martel  
Intervenante

## MOT DE L'INTERVENANTE

*Un an déjà. Un an que je suis intervenante à l'ASEPL. Ce fut une année très agréable.*



J'ai eu le plaisir de parler avec plusieurs d'entre vous, d'écouter vos difficultés, d'entendre vos espoirs et surtout de partager vos éclats de rire lors des activités sociales.

J'ai aussi vécu des déceptions. À vrai dire, une grosse déception... l'annulation du repas de Noël qu'on avait planifié et préparé avec enthousiasme. La décoration était confectionnée, les cadeaux tous emballés, les déguisements ajustés. On avait tellement hâte de vous voir en grosse gang et de célébrer ensemble les 35 ans de l'ASEPL.

**Heureusement,  
la prochaine assemblée générale  
annuelle permettra d'enfin se voir,  
de partager avec vous,  
nos succès et nos projets  
pour l'année à venir.**

Et ce, sous une note florale. Je vais y aller de mon imagination pour respecter le thème des fleurs...

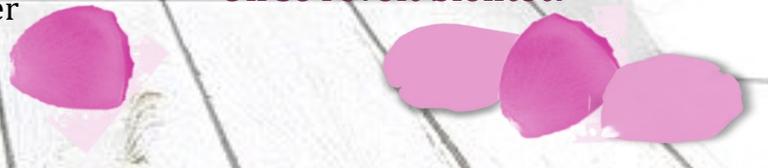
**En ferez-vous de même?  
J'espère que oui.**

Nous aurons bien du plaisir. Cela permettra de joindre l'utile à l'agréable. J'ai hâte de vous y accueillir.

Je vous conseille de profiter de votre été pour bouger et prendre du soleil. Il vous sera possible de relaxer en plein air, dans un parc, sur votre balcon ou près d'un lac ou d'une rivière. Profitez des activités organisées par votre ville! Que ce soit des concerts en pleins airs, des festivals, des ventes trottoir, les marchés aux puces... Cela vous apportera de l'énergie positive, aidera à diminuer votre stress et augmentera votre estime de soi...

Je souhaite à tous un superbe été, de beaux moments de ressourcement, de belles vacances et surtout de faire le plein d'énergie et de vitamine D !

**On se revoit bientôt!**





Évelyne Tellier  
Collaboratrice

## LES COUPS DE CŒUR D'ÉVELYNE

### Test de personnalité

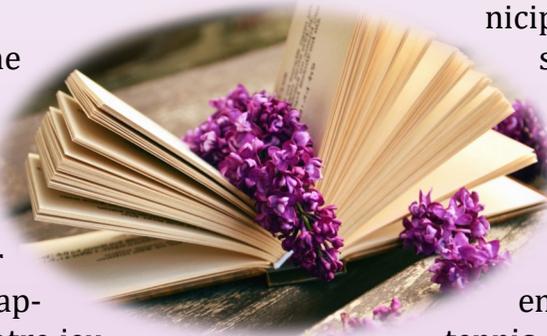
Si cela vous intéresse, vous prenez environ 20-30 minutes pour répondre à quelques questions que vous devez inscrire si vous êtes plus ou moins

d'accords avec les affirmations mentionnées. Après, vos réponses sont analysées et votre personnalité est définie. Quand moi je l'ai fait, le résultat mentionné équivalait environ à 85 %. Petit test simple et sympathique. Site internet : <https://www.16personalities.com/fr/test-de-personnalite>

### LIVRES

#### Tristan Demers et Jean-Sébastien Girard : Québec 80

Dans ce livre on retourne dans tous les domaines des années 80 au Québec : musique, artistes, télévision, humoristes, mode, etc. Bon retour dans le temps en nous rappelant des moments de notre jeunesse soit environ 40 ans de moins. Beaucoup d'images.



#### Yasmina Khadra : L'attentat

Que penser lorsque l'on découvre que l'auteur d'une explosion terroriste dans un restaurant de Tel-Aviv qui envoie plusieurs blessés que l'on doit opérer d'urgence ou des morts à l'hôpital dans lequel vous êtes docteur israélien d'origine arabe est ...votre femme palestinienne? La découverte le surprend énormément et semble inimaginable, il ne comprend pas le geste de son épouse avec laquelle il a partagé plusieurs années.

L'attentat a reçu, entre autres, le prix des libraires 2006, le prix Tropiques 2006,

le Grand prix des lectrices Côté Femme et vient d'être adapté au cinéma par le réalisateur Ziad Doueri.

#### Guillaume Morissette :

#### Deux coups de pied de trop

Le tout commence par une invasion de domicile dans laquelle le proprio se défend et tue un voleur qui était en attente de procès pour harcèlement contre la femme de celui-ci et qui lui interdisait de s'approcher de cette maison. Pourquoi donc l'homme s'est-il rendu en pleine nuit chez eux ? Est-ce que des éléments cruciaux amenés par le nouveau capitaine de police pourraient brouiller les pistes et faire dévier l'enquête. Le camouflage et des liens seraient-ils présents entre les élus municipaux et la victime? Et si on se trompait entre la victime et le coupable?

### FILM

#### La méthode Williams

Richard Williams prend en main l'entraînement au tennis de deux de ses cinq filles, Serena et Venus. Dès leur plus jeune âge, Richard, sans aucune expérience dans le tennis et un caractère ferme est persuadé d'avoir tout planifié pour porter ses filles au sommet de ce sport. Il s'oppose à des entraîneurs professionnels très expérimentés.

Résultat : Venus remporte 5 titres Wimbledon et devient la #1 au monde. Serena gagne le Grand Chelem de tennis 23 fois et est considérée la meilleure joueuse de tennis dans l'histoire. Will Smith jouant le père gagne l'Oscar du meilleur acteur en 2022.

*Bon été !!!*

# CHOISIR, C'EST OUVRIR UNE PORTE

La Campagne de promotion de la santé mentale 2022-2023 par Mouvement santé mentale Québec porte sur l'une des 7 astuces pour se recharger soit **CHOISIR**.

## Que permet l'astuce CHOISIR?

**Choisir, c'est pouvoir ouvrir une porte et se sentir autodéterminé.**



L'autodétermination est la capacité d'agir volontairement selon ses valeurs et ses besoins; c'est se sentir en contrôle. Faire des choix donne un sentiment d'autonomie et de motivation. Ces sentiments augmentent l'estime de soi, la satisfaction dans la vie, la créativité et permettent un meilleur bien-être général. Se sentir autodéterminé renforce la

santé mentale et physique et la résistance face aux défis de la vie.

## Choisir est une des 7 astuces pour une bonne santé mentale

La santé mentale est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et psychologique. Elle permet d'agir, de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives

dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. La santé mentale est une richesse individuelle et collective. Être en bonne santé mentale permet de jouir de la vie.

## L'astuce CHOISIR c'est :

- Faire des choix conformes à ses valeurs et à ses besoins ;
- Trouver sa marge de manœuvre dans les situations où le choix est limité ;
- Se sentir autonome ;
- Avoir un sentiment de motivation et de contrôle internes ;
- Se sentir compétent, compétente ;
- Prendre le risque de renoncer à une chose au profit d'une autre ;
- Assumer ses choix ;
- Se donner le droit de reconsidérer ses choix ;
- Recharger son sentiment de bien-être, son estime de soi et sa créativité .

## Des clés pour faire des choix

### Se poser quelques questions :

- \_ De quoi ai-je besoin ?
- \_ De quoi ai-je envie ?
- \_ Qu'est-ce qui est réaliste en ce moment ?
- \_ Quelles seront les conséquences de mon choix ?
- \_ Est-ce que je me sens capable de les assumer ?
- \_ Mon choix est-il conforme à mes valeurs ?

## Évaluer les options possibles

- Il existe rarement une seule option. Trouver celle qui convient le mieux à la situation en cours.
- Prendre le temps de bien sentir ses forces, ses qualités, ses atouts. Cela renforce la confiance dans ses choix.
- Prendre le temps d'évaluer les réussites et les obstacles possibles. Cela aide à déterminer les étapes à franchir pour réaliser ses objectifs.
- Nommer un effet positif que l'accomplissement de cet objectif aura sur sa vie.
- Nommer un obstacle qui pourrait ralentir ou empêcher l'atteinte de cet objectif.
- Reprendre l'exercice avec un autre objectif, et ainsi de suite.
- S'informer. Il est plus facile de faire un choix éclairé lorsque l'on possède l'information nécessaire à la bonne compréhension de ses différentes facettes.

- Dresser une liste des pour et des contre. Consulter une telle liste peut apporter une distance et nous aider à faire des choix.

## Le saviez-vous ?

- **L'autonomie et le soutien à l'autonomie vont de pair.**
- **Créer des environnements qui soutiennent l'autonomie et donnent le plus de choix possible aux autres, favorise tant notre propre santé mentale et physique que celle des autres.**
- **Donner l'occasion de choisir contribue au développement social sain et au bien-être personnel tout au long de la vie.**

### Sources :

[https://mouvementsmq.ca/sites/default/files/msm\\_depliant\\_fr\\_print\\_0\\_1.pdf](https://mouvementsmq.ca/sites/default/files/msm_depliant_fr_print_0_1.pdf) [17-03-2022]

<https://mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-22-23/en-bref> [24-03-2022]

# Bonnes vacances à toutes et à tous!

## Quelques devinettes !

1. Que peut-on trouver dans la mer et dans le ciel?
2. Que fait la lune quand elle ne veut plus parler à quelqu'un?
3. Pourquoi un professeur porte-t-il ses lunettes de soleil en classe?
4. Comment appelle-t-on un mouton qui n'a pas de pattes?

## Fermeture du bureau

**Vendredi le 24 juin**

Fête nationale du Québec

**Vendredi 1<sup>er</sup> juillet**

Fête nationale du Canada

**Lundi 5 septembre**

Fête du Travail

## Réponses aux devinettes

1. Une étoile 2. Elle l'éclipse de sa vie
3. Parce que ses élèves sont trop brillants !
4. Un nuage

# 11 SORTIES SIMPLES POUR LES PERSONNES À MO

*La Sépaq (Société des établissements de plein air du Québec) a à cœur de connecter les gens avec la nature. Voici quelques escapades accessibles pouvant vous intéresser.*

L'accessibilité de ces sorties adaptées peut varier en fonction de votre mobilité. Avant de partir, référez-vous aux évaluations effectuées par l'équipe Kéroul sur leurs établissements.

## **Parc national d'Oka**

Le parc met gratuitement à la disposition aux personnes à capacité physique restreinte l'Hippocampe. Cet équipement facilite l'accès à la plage, aux activités nautiques et aux sentiers de randonnée pédestre. D'ailleurs, la promenade aménagée le long de la plage offre un point de vue saisissant sur le lac des Deux-Montagnes.

De plus, des emplacements de prêt-à-camper traditionnel ont été adaptés. Le parc offre aussi deux chalets Compact adaptés, accessibles en voiture.

## **Réserves fauniques Mastigouche et Ashuapmushuan**

Pour un séjour de pêche sans tracas, logez dans le confort du chalet du Lac Jouet, du chalet Lac-Chigoubiche 4 ou du chalet Sapin 4. Plusieurs chalets dotés d'une rampe d'accès sont aussi offerts dans le réseau.

## **Parc National d'Aiguebelle**

Dans le parc national d'Aiguebelle, le sentier de découverte autoguidé la Castorière est adapté pour les fauteuils roulants. Son camping Abijévis a également des emplacements accessibles.

## **L'aquarium du Québec**

Beau temps, mauvais temps, nos activités et nos expositions vous promettent de vivre une journée bien remplie de découvertes amusantes où 10 000 animaux marins vous attendent.

## **Gîte du Mont-Albert**

Le Gîte du Mont-Albert, une auberge classée quatre étoiles, offre tout le confort à ses invités au cœur du parc national de la Gaspésie. Elle est réputée pour son hospitalité, sa cuisine raffinée et ses nombreuses activités de plein air.

## **Parc national de Frontenac**

Le Chalet Labbé est situé au bord du lac. Sa terrasse offre une vue exceptionnelle. La tourbière abrite plusieurs espèces de plantes carnivores et d'orchidées. Un long sentier aménagé sur des trottoirs de bois en permet l'observation.

## **Auberge Duchesnay**

Centre de villégiature 4 saisons, l'Auberge Duchesnay est située à 30 minutes de Québec, en bordure du lac Saint-Joseph. Une foule d'activités peuvent y être pratiquées.

## **Parc national du Mont-Mégantic**

Faites escale au cœur de la 1<sup>re</sup> Réserve internationale de ciel étoilé. Au pied de la montagne, l'ASTROLab est un musée qui comprend trois salles d'exposition et une salle multimédia avec écran géant.

## MOBILITÉ RÉDUITE

L'Observatoire, situé à 1 105 m d'altitude et accessible en voiture, peut aussi être visité.

### Parc de la Chute-Montmorency

Entre fleuve et falaises, c'est un des sites les plus spectaculaires de la province. Avec ses 83 mètres de hauteur, l'imposante chute Montmorency domine le paysage. Vous pourrez emprunter le téléphérique, parcourir les sentiers et vous rapprocher de très près de la chute. Le Manoir Montmorency ainsi que la Gare offre un service de restauration.

### Plusieurs destinations de camping

Vous avez une tente ou un véhicule récréatif? Venez simplement camper à la Sépaq! À plusieurs endroits, les bâtiments (salle communautaire, centre de services, boutique, sanitaires, etc.) ont été aménagés pour faciliter l'accès et les déplacements.



Fauteuil Hippocampe

### PRÊT GRATUIT D'ÉQUIPEMENT

Plusieurs destinations offrent gratuitement le prêt de certains équipements destinés aux personnes à mobilité réduite.

- **Ski-Vel** : équipement sur lequel un fauteuil roulant peut être installé afin de permettre l'accès aux sentiers de randonnée pédestre sur neige (offert en hiver seulement).
- **Fauteuil Kartus** : fauteuil roulant spécialisé conçu pour courir en duo et vivre des activités de plein air pour les personnes à mobilité réduite (offert en été et en hiver).
- **Fauteuil Hippocampe** : fauteuil roulant adapté à la baignade, au sable et sur la neige (offert en été et en hiver).
- **Fauteuil Trackz** : fauteuil roulant tout-terrain adapté et léger qui permet de profiter d'activités en plein air. Il est recommandé pour une personne active apte à se déplacer avec le fauteuil (offert en été seulement).
- **Tricycle Opair** : vélo qui permet de transporter un fauteuil roulant à l'avant (offert en été seulement).

### Pour plus d'informations :

Centre de relations clients-sepaq

Téléphone : 1 800 665-6527

ou 418 704-8217 (si vous utilisez votre téléphone cellulaire)

**Voir aussi en 4e couverture du présent journal.**

Source :

[https://www.sepaq.com/blogue/sorties-mobilite-reduite.dot?language\\_id=2](https://www.sepaq.com/blogue/sorties-mobilite-reduite.dot?language_id=2)

*Les détenteurs de la Carte accompagnement loisir (CAL) peuvent être accompagnés gratuitement par une personne lors d'une visite dans un parc national du Québec.*

## LA PROCURATION : UN OUTIL UTILE

Il pourrait venir un moment où il vous serait difficile de gérer de vos finances. Que ce soit dû à une absence prolongée, une difficulté de déplacement, un inconfort, vous pourriez alors avoir recours à une procuration.

### Qu'est-ce qu'une procuration?



Il s'agit d'un contrat qui autorise la personne que vous désignez comme procureur (ou mandataire) à administrer vos biens pour vous (le mandant), durant une période déterminée ou non. Elle permet au procureur d'effectuer en votre nom toutes les transactions financières que vous désirez (retrait, dépôt, paiement de factures, signature de chèques, achat ou vente de biens de consommation et autres).

### Qui peut signer une procuration ?

Au Québec, tout individu de 18 ans et plus, considéré comme apte, peut signer une procuration désignant une personne de confiance pour agir en son nom.

La procuration signée par une personne qui n'est plus apte ou qui se sent obligée de la signer ne sera pas valide.

### Choisir votre mandataire

Toute personne adulte peut agir comme mandataire. Cependant, assurez-vous de nommer une ou des personnes en qui vous avez confiance (ex. un membre de votre famille, un ami).

Le mandataire peut être un professionnel (ex. avocat, comptable, notaire), surtout si

vos affaires sont complexes. Il faudra alors lui payer des honoraires.

### Les trois éléments importants à savoir si vous donnez une procuration.

#### 1 - Vous demeurez responsable de vos biens

La procuration ne vous retire pas la responsabilité des décisions prises pour vous. Dans la mesure où vous êtes toujours apte à prendre vos propres décisions, il vous revient la responsabilité de surveiller les opérations et les transactions effectuées par votre procureur, afin de vous assurer qu'elles répondent à vos besoins.

#### 2 - Votre procureur doit agir dans votre intérêt

Aucun type de procuration ne permet à votre procureur de disposer de votre argent comme bon lui semble. Il doit agir dans votre intérêt et en conformité avec vos volontés. Il est conseillé de vous entendre avec lui sur le degré de latitude que vous lui laisserez pour administrer le tout, de même que sur la durée de la procuration.

Si jamais des irrégularités étaient décelées dans vos comptes ou vos placements, vous pourriez retirer la procuration et désigner un nouveau procureur.

#### 3 - Votre institution financière n'est pas tenue de collaborer avec votre procureur

La procuration est un contrat liant un mandant et son procureur. L'institution financière n'est donc pas impliquée dans cette entente, et elle n'est pas tenue de collaborer avec ce dernier.

## 5 conseils à retenir

- **Prenez le temps de partager vos attentes avec votre procureur**, notamment en ce qui concerne vos placements, et rappelez-lui qu'il doit obtenir votre autorisation pour tout changement important.
- **Précisez quels achats vous lui permettez de payer à partir de vos comptes** et rappelez-lui que pour toute autre dépense, vous devez donner votre accord.
- **Consultez vos relevés de compte sur une base régulière** pour vous assurer que toutes les transactions qui y apparaissent sont légitimes.
- **Choisissez un procureur qui veut votre bien et non vos biens**, et identifiez une autre personne digne de confiance pour prendre la relève au besoin.
- **Prenez note que votre institution financière pourrait vous contacter** si des mouvements suspects étaient observés dans votre compte ; celle-ci fait preuve de vigilance pour vous et votre bien-être lui tient à cœur.

## Informations à mettre dans la procuration

Vous pouvez rédiger la procuration seul, mais si votre situation est complexe, il peut être préférable de consulter un notaire ou un avocat pour vous aider.

Voici des informations à inclure dans une procuration :

- votre nom et vos coordonnées,
- le nom du mandataire et ses coordonnées,
- les tâches confiées (la nature des responsabilités et les limites et les conditions),
- la rémunération du mandataire, si vous souhaitez le payer (même si vous ne

- prévoyez pas de rémunération, la personne pourra se faire rembourser les sommes nécessaires pour remplir ses responsabilités),
- la durée de la procuration (ex. 6 mois ou une date fixe),
- le délai pour accomplir les tâches confiées,
- la date et le lieu de signature de la procuration,
- votre signature et la signature de votre mandataire.

## Mettre fin à votre procuration quand vous voulez.

Vous pouvez mettre fin à votre procuration en tout temps, même avant la date de fin que vous aviez prévue. Par exemple, si votre mandataire abuse de ses pouvoirs ou si la tâche est accomplie.

Pour toute question par rapport à la procuration, n'hésitez pas à contacter votre conseiller financier ou un conseiller juridique.

## Ressources

Pour faire un signalement en cas d'abus contactez la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec (CDPDJ) :

- [cdpdj.qc.ca](http://cdpdj.qc.ca)
- 514 873-5146 ou
- 1-800-361-6477

Ou porter plainte à la police.

## Sources :

- [https://blogues.desjardins.com/conseils/2021/05/procuration-est-ce-pour-vous.php?utm\\_id=co-p-0-24987&utm\\_content=FR-Personnes\\_assurances-content](https://blogues.desjardins.com/conseils/2021/05/procuration-est-ce-pour-vous.php?utm_id=co-p-0-24987&utm_content=FR-Personnes_assurances-content)
- <https://educaloi.qc.ca/capsules/la-procuration/>



## SAVIEZ-VOUS QUE RECEVOIR LA CAL, C'EST GRATUIT !



Avec la Carte d'accompagnement loisir (CAL), en tant que personne handicapée, vous n'avez pas à payer pour l'entrée de votre accompagnateur dans les lieux touristiques, culturels ou de loisir en général qui sont partenaires. Par contre, vous devez payer votre propre entrée.

### Quels sont les critères pour obtenir votre CAL?

#### 1. Avoir un handicap : une déficience, une incapacité

- Avoir ce handicap à long terme.
- Avoir des difficultés à réaliser vos activités de tous les jours.

#### 2. Être âgé de 5 ans et plus

#### 3. Être résident du Québec

#### 4. Avoir besoin de l'aide d'une personne qui vous accompagne pour participer à une activité de loisir, culturelle ou touristique

Vous avez besoin de cet accompagnateur pour au moins une des raisons suivantes :

- Communiquer avec les autres
- Faire l'activité de façon sécuritaire
- Vous aider pour vos besoins personnels
- Vous alimenter
- Vous déplacer
- Vous orienter

### Comment demander votre CAL?

Vous devez envoyer une demande complète. Elle comprend :

1. Le formulaire de demande de la CAL disponible en ligne.
2. Vous pouvez aussi demander un formulaire en communiquant avec eux par courriel [cal@aqlph.qc.ca](mailto:cal@aqlph.qc.ca) ou par téléphone 1 833 693-2253.
3. Une preuve d'admissibilité.
4. Une photo de votre visage.

### Comment envoyer la demande complète?

Vous pouvez envoyer votre demande de 3 façons :

1. En ligne : <https://www.carteloisir.ca/demander-votre-cal/formulaire-demande/>
2. Par courriel : Retournez le formulaire rempli, la preuve d'admissibilité et la photo à [cal@aqlph.qc.ca](mailto:cal@aqlph.qc.ca)
3. Par la poste : Retournez le formulaire rempli, la preuve d'admissibilité et la photo à l'adresse suivante :  
AQLPH – CAL, 858, rue Laviolette,  
Trois-Rivières (Québec) G9A 5J1

#### Source :

<https://www.carteloisir.ca/> [17-03-2022]



# JEUX

## MOT CACHÉ

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

## CONSTELLATIONS

Andromède	Grande Ourse
Balance	Grue
Baleine	Licorne
Bélier	Loup
Burin	Lynx
Capricorne	Paon
Carène	Petit Cheval
Cassiopee	Petit Chien
Centaure	Petite Ourse
Compas	Sagittaire
Cygne	Scorpion
Fourneau	Sculpteur
Grand Chien	

**Source :**

Louis-Luc Beaudoin, Les constellations,  
[https://www.selection.ca/wp-content/uploads/2020/10/CF201154\\_Mot\\_cache\\_web\\_constellations.pdf](https://www.selection.ca/wp-content/uploads/2020/10/CF201154_Mot_cache_web_constellations.pdf) [24-03-2022]



## TROUVER LES 5 DIFFÉRENCES



**Solutions :**

**Mot caché :** versseau  
**Les 5 différences :** Étoile à gauche sans petits rayons, premier arbre à gauche a une branche de moins, porte de tente, visage avec traits, feuille à droite rouge au lieu de brune.

## ACTIVITÉS ÉTÉ 2022

Nos activités se feront en présentiel  
si les règles sanitaires en vigueur le permettent.  
*Vous pouvez participer à toutes les activités sans égard à votre lieu de résidence.*

# Le pique-nique annuel est de retour !

Chers membres, vous êtes cordialement invités au pique-nique annuel.  
De la musique et de belles conversations vous attendent.  
Le repas sera suivi d'un tirage moitié-moitié.

**Date :** Samedi 9 juillet 2022

**Lieu :** ACADEMIE POPULAIRE, 200, rue de Salaberry, Joliette, QC J6E 4G1

**Heure :** 17 h 00 à 21 h 00

**Coût :** Gratuit ( coût réel : 20 \$/pers.)

Pour le repas, vous aurez une « boîte à lunch » comprenant :

- 6 pointes de sandwich
- 1 salade
- fromage
- trempette et crudités
- dessert
- Grignotines et breuvages



Vous pouvez apporter votre chasse-moustiques, votre crème solaire ainsi que votre chaise si vous voulez être plus confortable et être certain de pouvoir vous asseoir où vous le désirez.

L'interconnexion a été demandée.

## BIENVENUE À TOUS LES MEMBRES!

Inscription obligatoire avant le 30 juin 2022

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

***Merci de votre collaboration !***

# Assemblée générale annuelle

Vous recevrez bientôt une invitation à participer à l'assemblée générale annuelle (AGA). Ce sera l'occasion de mieux connaître votre association et de nommer vos demandes pour l'année à venir. Il y aura la présentation du bilan des activités de l'année 2021-2022 et des états financiers. Vous aurez alors l'occasion de poser des questions afin de mieux connaître l'ASEPL.

De plus, vous pourrez élire les représentants au conseil d'administration et même poser votre candidature si vous le souhaitez. C'est une expérience des plus enrichissante qui saura vous plaire.

Aucune expérience ou compétence requise ! Simplement votre bon sens et votre intérêt envers l'ASEPL. Appelez-nous pour plus de détails, c'est avec plaisir que nous répondrons à vos questions.

**Inscription obligatoire avant le 3 juin 2022.**

**Votre carte de membre doit être valide.**

**AGA : Vendredi 10 juin 2022**

De 11 h 00 à 15 h 00

Accueil à partir de 10 h 30

Club de Golf Montcalm

1800, chemin Nadeau, Saint-Liguori

**\* Dîner servi gratuitement.**

***Soyez éclatants de fleurs et de couleurs.***

Mesdames, sortez vos robes, jupes ou pantalons fleuris. Parez-vous de colliers ou de couronnes de fleurs.

Messieurs, sortez vos chemises hawaïennes, vos cravates et nœuds papillon fleuris...

**Laissez libre cours à votre imagination !**

L'interconnexion a été demandé.



# Vive l'été!

## ÉQUIPEMENTS ADAPTÉS DE L'ARLPHL

Vous voulez profiter de votre été, mais vos difficultés de mobilité vous freinent ? Qu'à cela ne tienne! L'Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de Lanaudière (ARLPHL) met à la disposition de la population plusieurs équipements adaptés.



## Pour tous les goûts

L'organisme a une grande panoplie d'équipements adaptés permettant la pratique d'activités tout au long de l'année répondant ainsi aux besoins et aspirations de chaque personne. En voici la liste :

- vélo à mains,
- planche à pagaie adaptée,
- trottinettes des neiges,
- Skivels
- fauteuil Mobi-Chair et luge adaptée pour le ski de fond et le patin
  - fauteuil de plage Hippocampe,
  - Joëlette monoroue,
  - fauteuil de course Kartus et
  - fauteuil tout-terrain Trackz mobility

L'équipement est offert gratuitement ou à faible coût.

**Source :** <https://arlpplanaudiere.org/communiqué-de-presse/>

## À lire cet été

### *Monstres et fantômes, Collectif*

Parfait pour faire le plein de frissons, ce collectif rassemble des nouvelles d'horreur, écrites par des auteurs qui se tiennent habituellement loin du genre. Brrr!

<https://www.ellequebec.com/style-de-vie/livres/25-livres-a-lire-cet-été>

### *Pour toi Abby, par Dominique Lavallée*

En 1832, Eva quitte son Irlande natale 2 vers l'Amérique, le Québec, plus précisément, en quête d'une vie meilleure. L'amour l'y attend.

## Nuits de juin

*L'été, lorsque le jour a fui, de fleurs couverte  
La plaine verse au loin un parfum enivrant ;  
Les yeux fermés, l'oreille aux rumeurs entrouverte,  
On ne dort qu'à demi d'un sommeil transparent.  
Les astres sont plus purs, l'ombre paraît meilleure ;  
Un vague demi-jour teint le dôme éternel ;  
Et l'aube douce et pâle, en attendant son heure,  
Semble toute la nuit errer au bas du ciel.*

Victor Hugo (1802-1885)

Source :

<https://www.eternels-eclairs.fr/poesie-poemes-saison-ete.php#VIII>

