



# Printemps 2019

## Dans ce numéro :

<i>Des activités spécifiques et stimulantes</i>	1
<i>Dates à retenir</i>	2
<i>Semaine québécoise de la déficience intellectuelle</i>	3
<i>Apprends à me connaître</i>	3
<i>Inscription au camp de jour Clair Soleil</i>	4
<i>Merci!</i>	5
<i>Multi-Actions et activités pour tous</i>	6
<i>Pour en savoir plus</i>	7
<i>L'équipe</i>	7
<i>Coordonnées</i>	8

## Des activités spécifiques et stimulantes !

En plus des activités proposées lors de son centre de jour, l'Association Clair Soleil présente une offre d'activités spécifiques. C'est ainsi que, deux fois par mois, les participants se réunissent pour expérimenter des ateliers stimulants. Ils y développent des compétences qui favorisent leur autonomie, leur apportent de la confiance et de l'estime de soi ainsi qu'un sentiment d'égalité, en expérimentant des gestes qui sont communs pour la majorité des gens et auxquels ils ont moins accès dans leur vie quotidienne.

D'abord, la cuisine du mardi permet à chaque participant d'acquérir ou de maintenir des expériences en préparation alimentaire. C'est-à-dire, en travaillant proprement, en suivant une recette, en calculant des mesures, en ouvrant le four et en s'assurant qu'il soit éteint à la fin de la cuisson, en apprenant à manipuler les instruments de cuisine de manière sécuritaire, en travaillant en équipe ou en respectant le rythme de chacun. N'ayant pas la chance de participer à cette tâche quotidienne à la maison, ils prennent donc plaisir à découvrir et à participer à cette activité à Clair Soleil. Une grande variété d'ingrédients est utilisée, touchant à tous les groupes alimentaires. Finalement, chaque participant a la chance de déguster le plat préparé. Ils découvrent parfois de nouveaux goûts, de nouvelles textures et ils peuvent partager une collation conviviale entre amis.

L'atelier d'initiation au travail manuel est spécialement conçu pour développer les habiletés manuelles des membres actifs, tout en s'amusant. Les participants ont l'occasion d'expérimenter des outils tels que perceuse, marteau, scie, ainsi qu'une variété de médiums et de techniques artistiques. Ils travaillent leur motricité fine, la persévérance, les méthodes de travail sécuritaires et le travail d'équipe. C'est toujours une fierté de terminer la journée avec la satisfaction d'avoir mené un projet à terme.

Vous vivez avec un handicap et désirez participer ? Informez-vous auprès des intervenantes au 819-425-7447. Au plaisir !

## Dates à inscrire à votre agenda

### Activités pour tous:

- Mardi 5 mars : Magasinage au Carrefour du Nord
- Jeudi 11 avril : Visite à la Cabane à sucre Arthur Raymond
- Jeudi 30 mai : Randonnée et pique-nique au Domaine St-Bernard
- Jeudi 13 juin : Party BBQ à Clair Soleil
- 29 mai au 9 juin : Exposition des œuvres d'art de nos artistes Clair Soleil à la salle Alphonse-Desjardins. Bienvenue à tous !

### Du 17 au 23 mars 2019 :

Semaine québécoise de la déficience intellectuelle (31<sup>e</sup> édition) : une semaine de sensibilisation provinciale ayant pour objectif de créer des rapprochements entre la population et les personnes vivant avec une déficience intellectuelle, dans l'espoir de bâtir une société plus inclusive.

<https://www.sqdi.ca>

### AVRIL :

#### Mois de l'autisme

Avril est le mois de l'autisme. Il permet de sensibiliser et d'informer la population sur le trouble du spectre de l'autisme.

<http://www.autisme.qc.ca/>

### Semaine du 1<sup>er</sup> juin 2019 :

Semaine québécoise des personnes handicapées (23<sup>e</sup> édition)

La population québécoise est invitée à souligner cette semaine et à contribuer, activement, à bâtir une société plus inclusive !

<https://www.ophq.gouv.qc.ca/>

## Apprends à me connaître

Ce mois-ci, apprenez à connaître Adam et Alexandra.



# Adam

Je m'appelle Adam et j'ai 24 ans. Je viens à Clair Soleil depuis que je suis tout petit ! Je suis actif et je suis un participant exemplaire. Toujours de bonne humeur, j'aime faire des blagues et je suis toujours prêt à rigoler avec mes amis ! En plus d'aller travailler, je viens passer quelques jours à Clair Soleil pour participer aux activités. J'adore les costumes, les jeux de société et les livres. Je suis toujours partant pour les activités et pour donner un coup de main.

Je m'appelle Alexandra et j'ai 30 ans. Je suis une fière participante de Clair Soleil depuis 5 ans maintenant. J'ai du talent en dessin. J'adore colorier. Je suis présente à toutes les activités proposées à Clair Soleil. Mes passions sont le chant, la danse et la musique. J'aime faire découvrir mes nouvelles trouvailles musicales à mes amis. Dans le groupe, je donne souvent un coup de main aux autres. J'écoute bien les consignes et je fais toujours de mon mieux.



# Alexandra

## Inscriptions au camp de jour Clair Soleil

Pour les enfants de 5 à 17 ans vivant avec un handicap physique et/ou intellectuel.

Fin juin au début août. Durée de 7 semaines, jusqu'à 4 jours par semaine, du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h.

**Voici les coûts d'admission au camp pour la durée de 7 semaines :**

- 1 journée/semaine : 100 \$
- 2 journées/semaine : 175 \$
- 3 journées/semaine : 250 \$
- 4 journées/semaine : 325 \$

Le nombre de jours est déterminé selon le nombre d'enfants inscrits et selon leur handicap.



### ACTIVITÉS

Les activités sont diversifiées et adaptées aux goûts, aux besoins et aux capacités de chaque enfant.

**Ateliers éducatifs et amusants :** cuisine, jardinage, activités scientifiques, jeux coopératifs, etc.

**Activités artistiques :** peinture, dessin, chant, etc.

**Sorties récréatives et éducatives :** visite à la ferme, plage, mini-golf, quilles, etc.

**Les inscriptions se font du lundi 1<sup>er</sup> avril au vendredi 3 mai**

**Demandez votre formulaire d'inscription dès maintenant au 819-425-7447 ou directement sur notre site internet.**

## On ne vous dira jamais assez merci



Merci à **FONDATION TREMBLANT** pour son don prestigieux de 30 500 \$ qui permettra aux enfants du camp de jour de passer un été mémorable.

Merci à **RONA** **FORGET MONT-TREMBLANT** pour son investissement dans plusieurs activités de levée de fonds. Notre intégration dans sa campagne des Fêtes est également un très beau cadeau. Un montant de 1182,65 \$ servira à poursuivre notre mission auprès des membres de l'association Clair Soleil.

Merci à **Microtel Inns & Suites** de nous avoir associés au lancement de son programme Common Ground. Lors du sondage électronique, nous nous sommes classés 2<sup>e</sup> et un beau montant de 2 500 \$ nous a été remis.

### À NOTRE COMMUNAUTÉ

Un merci aussi à vous tous qui pensez à nous. Grâce à vos dons de matériel de bricolage, de livres, de jeux de société... nous pouvons offrir, à moindre coût, des activités variées, stimulantes et amusantes.



### Centre de jour pour adultes autonomes vivant avec un handicap intellectuel.

Sorties et activités sociales amusantes, ateliers diversifiés adaptés aux goûts, aux besoins et aux capacités de chaque membre du groupe.

Le tout axé sur le développement et le maintien : de l'autonomie, des capacités intellectuelles et physiques et des relations sociales. Tout ceci est réalisé dans le respect de la personne, de son intégrité physique et mentale, de sa dignité et de ses droits.

Informations et inscriptions : 819-425-7447



### Les activités pour tous s'adressent à tous nos membres avec ou sans handicap.

Vous désirez sortir, faire de nouvelles rencontres, faire des sorties culturelles ou simplement aller prendre un café entre amis ?

Exemples d'activités : Cueillette de pommes, quilles, cinéma, cabane à sucre, dîners communautaires, cuisine, etc.

Comment s'inscrire ?

Sur place à l'Association Clair Soleil au : 585, rue Léonard à Mont-Tremblant. Obtenez plus d'informations au 819-425-7447.



## Pour en savoir plus

Vous cherchez de l'information à propos de l'aide à domicile, des loisirs adaptés, de la défense des droits, de l'aide financière, de l'accompagnement, de l'habitation, de l'hébergement, des transports/transports adaptés ou du soutien pour les proches aidants ? Trouvez une foule de renseignements pertinents qui sont mis à jour régulièrement :

**handicaplaurentides.ca**

Visitez notre nouvelle page web ! Plus vous cliquez, plus vous nous aidez à être visibles sur les pages de recherche. Votre aide est très précieuse !



**[www.association-clairsoleil.com](http://www.association-clairsoleil.com)**

### Association Clair Soleil

Les membres du conseil d'administration

Clair Soleil : Johanna Earle,  
Lina Ayotte, Ives Provost,  
Marc Perreault, Eva Trzcinska,  
Jocelyne Béland, André Lemay  
Raymonde Galipeau et Manon St-Germain Lejour

### Membres de l'équipe

#### Clair Soleil

Sandra Cadieux, Directrice  
Karine Cloutier, Technicienne en loisir  
Cynthia Forget, Éducatrice spécialisée

### Fondation Denis Provost

Les membres du conseil d'administration de la Fondation Denis Provost :  
Johanna Earle, Jocelyne Béland, André Lemay, Lina Ayotte, Manon St-Germain Lejour,  
Marc Perreault et Eva Trzcinska



Pour toute information sur  
nos activités,  
contactez-nous au :  
819-425-7447

Venez nous voir au :  
585, rue Léonard  
Mont-Tremblant  
(Québec) J8E 3H9

Ou écrivez-nous au :  
[clairsoleil@cgocable.ca](mailto:clairsoleil@cgocable.ca)

**Faut-il être une personne handicapée pour être membre de l'organisme ?**

**Non.** Tous peuvent être membres de l'Association Clair Soleil.

**Je suis membre pour :** Aider l'Association à promouvoir les droits et les intérêts des personnes handicapées et favoriser l'intégration sociale.

**En devenant membre, je peux :** Participer aux activités et aux sorties de l'Association et obtenir un droit de vote aux élections de l'Assemblée Générale Annuelle.

Visitez notre site  
web au :  
[www.association-clairsoleil.com](http://www.association-clairsoleil.com)

Suivez-nous sur Facebook

[www.facebook.com/  
associationclairsoleil/](http://www.facebook.com/associationclairsoleil/)



**L'Association des personnes handicapées Clair Soleil est un organisme autonome à but non lucratif. Depuis 1980, elle s'applique à informer les personnes handicapées de leurs droits, de leurs intérêts et des différents services dont elles peuvent bénéficier. L'Association vise aussi à sensibiliser l'ensemble de la communauté aux besoins des personnes handicapées et à promouvoir leur intégration sociale, scolaire ou professionnelle.**