



Le petit journal

Clair Soleil

Hiver 2022

24h Tremblant

Du 9 au 11 décembre dernier se déroulait le 24h Tremblant. Skieurs, marcheurs et coureurs se sont relayés pour faire de cet événement une réussite. En effet, c'est 5,8 millions de dollars qui ont été amassés pour les enfants.

Une fin de semaine électrisante pour les participants, les visiteurs et les enfants parrainés !

C'est ainsi que Gabriel, un enfant du camp de jour Clair Soleil parrainé pour l'occasion, a profité d'une descente en skis, de spectacles, de dodos à l'hôtel, etc.

Il a joué les vedettes et à voir son beau sourire sur les photos, il en a profité au maximum !

Cet événement d'envergure permet aux trois fondations bénéficiaires de poursuivre leurs missions auprès des enfants. Parmi celles-ci, la Fondation Tremblant qui apporte un soutien fondamental aux enfants de la région. C'est grâce à elle que l'Association Clair Soleil peut tenir son camp de jour pour les enfants vivant avec un handicap comme Gabriel et ses amis.

Un grand merci aux participants, aux donateurs, aux bénévoles, aux commanditaires et aux organisateurs pour ce travail extraordinaire. À l'année prochaine !

Multi-Actions

Les participants du centre de jour de l'Association Clair Soleil se retrouvent chaque semaine pour réaliser des activités éducatives, sportives, ludiques ou artistiques. Ils profitent également de sorties diversifiées !

Ainsi, entre septembre et décembre, ils ont pu cueillir des pommes au verger, faire une randonnée au Domaine St-Bernard, participer à un dîner spécial Halloween avec des jeux effrayants, effectuer plusieurs sorties à la bibliothèque, profiter de la baignade au complexe aquatique et réaliser des promenades dans le centre-ville de Mont-Tremblant.

Dans les locaux, ils ont cuisiné des biscuits, des gâteaux, des brownies et un potage. Ils ont chanté au karaoké, bricolé une couronne d'automne, des bonbons géants, des cartes de fête et des décorations de Noël. Ils ont fait du yoga, des exercices du programme Kino-Québec, des sports extérieurs comme le frisbee, la marche active, la pétanque, le hockey. Des jeux ludiques comme des jeux avec des ballounes, des jeux d'observations ou encore des devinettes.

Finalement, ils ont accès à une grande variété de jeux de société et de casse-têtes. À faire en temps planifiés ou en temps libre. Ils adorent aussi le coloriage. Cela nous permet de décorer le local selon la saison ou la prochaine fête !

[Pour voir nos aventures toutes les semaines, suivez-nous sur Facebook !](#)

Association des personnes handicapées Clair Soleil

<https://www.facebook.com/associationclairsoleil>

Carte de membre 2023

C'est en décembre que l'on renouvelle la carte de membre Clair Soleil ! Vous pouvez passer nous voir du lundi au vendredi entre 8h30 et 16h00 ou remplir le document ci-dessous et nous le faire parvenir par la poste, accompagné de votre 5\$. Votre carte vous sera ainsi envoyée.

Tout le monde peut être membre.

Cela nous encourage dans notre mission !

FORMULAIRE DE CARTE DE MEMBRE

Association des personnes handicapées Clair Soleil
585, rue Léonard, Mont-Tremblant (Québec) J8E 2H3
Téléphone : 819 425-7447 – Télécopieur : 819 425-2343
Courriel : clairsoleil@cgocable.ca



Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone: () _____

Date de naissance: _____

Courriel: _____

Types d'inscriptions:

- Individuel (sans handicap)
- Actif (avec un handicap physique ou intellectuel)
- Parent d'une personne handicapée

Journée internationale des personnes handicapées

3 décembre 2022



Journée internationale
des personnes handicapées

{Vous offrez des services à la population?

Vous avez sûrement à cœur de proposer une expérience positive aux personnes qui fréquentent votre établissement. Un accueil chaleureux et un service adapté à la clientèle sont des ingrédients clés. Pour plus d'un million de Québécoises et de Québécois qui ont une incapacité, ces attentions ont un impact direct sur leur participation sociale.

Lorsque vous accueillez une personne handicapée, êtes-vous en mesure :

- de reconnaître les obstacles qu'elles rencontrent;
- de trouver des solutions;
- de mettre en place des mesures d'adaptation et d'accessibilité pour une expérience conviviale et agréable?

Une formation en ligne pour savoir par où commencer

Des outils existent pour vous aider dans vos démarches dont l'autoformation Mieux accueillir les personnes handicapées. Cette formation en ligne présente les meilleures pratiques à adopter selon différents types d'incapacité. Sous la forme de huit courtes capsules, vous verrez comment améliorer l'accessibilité de vos services, de vos communications ou des lieux. Visionnez l'autoformation et invitez vos employés, vos collègues et vos partenaires à le faire. Propagez la bonne nouvelle!

Des solutions simples et peu coûteuses sont accessibles. Soyez créatifs. Tout le monde pourra en bénéficier en plus des personnes handicapées. En effet, d'autres clientèles profiteront des adaptations que vous mettrez en place.} ¹

Pour d'autres trucs simples, visitez la page :

Des trucs pour agir

Sur le site de l'OPHQ !

¹ Site de l'OPHQ, <https://www.ophq.gouv.qc.ca/evenements/journee-internationale-des-personnes-handicapees.html>, page consultée le 12/12/2022.

Une idée cadeau surprenante !

À Clair Soleil, nous avons un club de lecture. Ainsi, chaque mois, les participants se rassemblent pour découvrir des histoires sur un thème ou un auteur en particulier.

Quelques livres des Éditions Alaska leur ont été présentés au cours de l'année et le coup de cœur a été immédiat ! Ils adorent voir les personnages s'animer qui rend l'histoire si captivante. Il suffit de leur donner vie via l'application Alaska. En balayant certaines pages, l'animation se fera à travers l'écran de votre téléphone cellulaire ou de votre tablette.

Voici deux suggestions intéressantes :

COMME JE SUIS, représente la recherche et l'acceptation de son identité propre.



1

THOMAS FAIT UNE CRISE, présente des solutions d'auto-régulation :
Comptines, mantras et postures de yoga.



2

Vous y trouverez aussi de merveilleuses histoires de Noël !

Pour trouver d'autres histoires ludiques et éducatives ou pour connaître les points de vente, visitez le site Web des Éditions Alaska :

editionsalaska.com

¹ Image tirée du site Web des Éditions Alaska, <https://editionsalaska.com/products/comme-je-suis>, page consultée le 12/11/2022.

² Image tirée du site Web des Éditions Alaska, <https://editionsalaska.com/products/thomas-fait-une- crise>, page consultée le 12/11/2022.

Multi-Actions :

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

Activités pour tous :

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, club de promenade, club de lecture, atelier cuisine, travail manuel, etc.

Comment s'inscrire ?

Sur place à l'Association Clair Soleil au :

585, rue Léonard à Mont-Tremblant

Obtenez plus d'information 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/transport adapté ou du soutien pour les proches aidants ? Trouvez une foule de renseignements pertinents qui sont mis à jour régulièrement :

handicaplarentides.ca

Visitez notre 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

Association Clair Soleil

Les membres du conseil d'administration Clair Soleil :
Lina Ayotte, Jocelyne Béland,
Ives Provost, André Lemay,
Marc Perreault, Manon St-Germain Lejour,
Raymonde Galipeau et Diane Laniel Martel.

Membre de l'équipe Clair Soleil

Sandra Cadieux, Directrice
Karine Cloutier, Technicienne en loisir

Fondation Denis Provost

Les membres du conseil d'administration de la Fondation Denis Provost :

Lina Ayotte, Jocelyne Béland, Manon St-Germain Lejour,
André Lemay, Raymonde Galipeau et Marc Perreault.

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 vivant avec un handicap.

En devenant membre, je peux : participer aux activités et aux sorties pour tous. J'ai aussi un droit de vote aux élections de l'Assemblée générale annuelle.

Pour toutes informations 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

Retrouvez-nous sur le web :

www.association-clairsoleil.com ou sur notre page Facebook

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.