



LE PETIT JOURNAL CLAIR SOLEIL HIVER 2025

Multi-Actions

Chaque semaine, les participants du Centre de jour de l'Association Clair Soleil se rassemblent pour réaliser des activités éducatives, artistiques et sportives. Ils profitent également de sorties diversifiées.



Entre septembre et décembre, ils ont pu cueillir des pommes au verger, participer à un dîner spécial Halloween vêtu de leur plus beau costume, effectuer plusieurs sorties à la bibliothèque, profiter de la baignade au Complexe Aquatique et réaliser des promenades dans le centre-ville de Mont-

Tremblant.

Ils ont également cuisiné, dans notre grand local, de la sauce à spaghetti, de la soupe, des biscuits et ils ont aidé à préparer le dîner d'Halloween! Ils ont aussi fait du yoga, de l'exercice, fabrication de carte d'anniversaire et bricolage divers.

Ils adorent aussi le coloriage, ceci nous permet de mettre de la couleur dans notre local selon la saison ou l'inspiration du moment.

Informations et inscriptions: 819-425-7447

Journée internationale des personnes handicapées

3 décembre 2024

Un monde plus inclusif, j'embarque!



Journée internationale
des personnes handicapées

Votre
gouvernement

Québec

Le 3 décembre était la journée internationale des personnes handicapées. C'est l'Office des personnes handicapées du Québec qui chapeaute ici cette journée de sensibilisation et de mobilisation.

Qu'elle soit votre employée, votre collègue de travail, votre camarade de classe ou votre cliente, vous avez le pouvoir de réduire les obstacles qu'une personne handicapée peut rencontrer. Le 3 décembre rappelle chaque année le rôle que nous avons à jouer pour permettre aux personnes handicapées de se réaliser pleinement.

Vous travaillez avec le public?

Pour qu'une personne handicapée reçoive des services adaptés à ses besoins, l'attitude et le comportement de la personne qui l'accueille sont essentiels. Il importe de s'adapter à la personne en fonction de son incapacité.

Connaissez-vous les gestes à poser selon l'incapacité de la personne que vous aidez? Consultez [l'autoformation Mieux accueillir les personnes handicapées](#). Cette formation peut vous soutenir dans la mise en place de solutions adaptées.

Cet événement international a besoin de votre voix pour le faire rayonner. Les gestes que vous posez sont importants et font une différence.

Site de l'OPHQ: https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/journee-internationale-personnes-handicapees-2024?fbclid=IwY2xjawGjLadleHRuA2F1bQIxMAABHTK4iPbTq2vy30qqAxvcuTtWSjmrIVEPUom1tEqW3-XrHsRK2behHm55pg_aem_78bo8a-7fLQ3_8xENIjVNg

Chaleureusement

En cette période de réjouissances,
nous exprimons notre gratitude
à tous ceux qui supportent l'Association des personnes handicapées
Clair Soleil
par leur participation, leur implication, leurs encouragements
ou encore leurs donations.

Nous vous remercions de tout cœur !

Tous les gestes, petits ou grands, sont appréciés
et nous permettent de grandir tous ensemble.

Joyeuses fêtes !

Activité pour tous

Saviez-vous que tous peuvent y participer ?! Eh oui ! Une fois membre de l'Association Clair Soleil (5 \$/année), une foule d'activités sont disponibles tout au long de l'année. Au mois de septembre, une sortie aux pommes est prévue. Dégustation, cueillette, tour de tracteur et visite de la mini ferme vous attendent.

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

Comment s'inscrire ?

Sur place à l'Association Clair Soleil au 585, rue Léonard à Mont-Tremblant ou par téléphone au 819-425-7447.

Premier jeudi du mois : Club de lecture

De 10h00 à 14h00, vous explorez un thème ou un auteur. Présentation du sujet, lecture de groupe sur grand écran, activités reliées au sujet et sélection de livres à votre disposition.

Deuxième jeudi du mois : Déficiance physique seulement



Nous recevrons la visite des membres du Centre d'aide des personnes traumatisées crâniennes et handicapées physiques des Laurentides. Ils viendront bénéficier de notre local en participant à l'activité de leur choix.

Troisième jeudi du mois : Atelier de cuisine

De 10h à 14h, vous prenez part à la préparation d'une recette savoureuse. À manger sur place ou à emporter selon le thème du jour, vous cuisinez frais et varié. C'est l'activité parfaite pour explorer les saveurs et apprendre des techniques de cuisines simples.

Quatrième jeudi du mois : Club de promenade/atelier manuel/yoga

De 9h à 15h30, vous prenez part à une promenade agréable afin de socialiser et prendre de l'air frais. L'activité se déroulera dans un lieu agréable et différent d'une sortie à l'autre, selon la température. Vous allez également créer un bricolage en lien avec un thème choisi. C'est une belle occasion de travailler votre créativité!

Bienvenue à tous!

Carte de membre 2025

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

Un beau Noël

C'est le 12 décembre que les membres de l'Association Clair Soleil fêtaient Noël. En cette occasion spéciale, tous étaient réunis pour un dîner traditionnel et des jeux de groupe amusants. Ainsi, les membres ont pu lâcher leur fou et participer à des activités amusantes ! Aussi, grâce à plusieurs commerçants de la région, tous les membres vivant avec un handicap ont pu recevoir un présent. Un énorme merci à nos nombreux commanditaires :

- Restaurant Antipasto
- L'Apostrophe
- Crème et chocolat
- Matériaux Forget

- Restaurant Côté Bouffe
- Carpe Diem
- Uniprix
- Tigre géant

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. Pour soutenir un organisme communautaire de chez-nous.

Seulement **5\$** par année

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.

Sites web à découvrir

L'accompagnateur :

Pour découvrir les ressources les plus pertinentes pour les parents de personnes handicapées.

Permet de faire une recherche selon le groupe d'âge, la région, le type de handicap ainsi que le service recherché.

Offre des conférences sur divers sujets en présentiel ou en visioconférence. Visitez l'onglet **Évènement** du site web ou leur page Facebook pour tous les détails.

www.laccompagnateur.org

Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ)

Pour s'informer, obtenir des références ou pour être accompagné dans une démarche d'accès à un programme ou à un service.

Pour être représenté, conseillé ou écouté.

Pour en apprendre plus sur vos droits.

Pour joindre l'Office, du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30 :

1-800-567-1465

www.ophq.gouv.qc.ca

Le regroupement pour la concertation des personnes handicapées des Laurentides

(RCPHL)

Pour trouver toute l'information sur les services et les ressources offerts dans les Laurentides.

handicaplaurentides.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,
André Lemay, Kino Marcenay, Natacha Hébert,
Caroline Cassidy et Dominique Michaud.

Membre de l'équipe Clair Soleil

Sandra Cadieux, Directrice
Mélanie Brière, Intervenante
Annabel Duciaume, Intervenante

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.