Journal La Lumière





Les membres du conseil d’administration et le personnel de l’APHRSO s’unissent pour vous offrir leurs meilleurs vœux et vous souhaiter un très joyeux temps des fêtes.

Que cette période de festivités soit pour vous et vos proches un moment de réjouissance, de réconfort et de douceur.

Nous profitons également de l’occasion pour vous remercier de la confiance que vous portez à l’endroit de notre organisme, de votre participation à nos activités et de votre implication constante.

Merci également pour vos témoignages encore nombreux cette année qui, non seulement nous font plaisir, mais nous permettent également de mesurer la pertinence et la qualité des services que nous offrons à nos membres et à la collectivité.

## **Nos meilleurs vœux !**

## **Notre grand tirage du temps des fêtes**

C’est la fin de l’année qui approche et pour l’APHRSO, cela signifie le retour de notre grand tirage du temps des fêtes.

**À gagner :**

* **3 coffrets d’une valeur de 100$ chacun**, contenant des petites attentions qui, nous l’espérons, sauront égayer votre temps des fêtes.

À cet effet, merci aux membres qui nous ont fait de belles suggestions via nos groupes Facebook.

Pour courir la chance de remporter l’un d’eux, rien de plus simple. Il vous suffit de communiquer avec nous pour vous inscrire.

Les **inscriptions** se feront **jusqu’au 15 décembre** inclusivement.

Le tirage aura lieu le 16 décembre 2022 en matinée et nous communiquerons avec les gagnants dans la journée.

Une seule inscription par famille sera autorisée.

Notez que ce tirage est exclusif aux membres de l’APHRSO.

Bonne chance à tous !

***Pleins feux sur :***

Évaluation de nos outils

de communication 3

Résultat du sondage 4

Tirage de la St-Valentin 6

Qui sommes-nous ? 7

*En soutien à la réalisation de sa mission, l’APHRSO peut compter sur la participation financière du CISSS Montérégie-Centre et de Centraide du Grand Montréal.*

***Dates à retenir :***

* Journée internationale des personnes handicapées

(3 décembre)

* Grand tirage du temps des fêtes

(16 décembre)

* Nos bureaux seront fermés du **24 décembre 2022 au 8 janvier 2023** inclusivement.

*Décembre 2022*

*Édition 29, Numéro 3*

Phot des membres du CA

## **Exprimez-vous !**

Saviez-vous que le journal la Lumière est mis à la disposition de nos membres pour qu’ils puissent s’exprimer sur des sujets qui les préoccupent ? Que vous souhaitiez réagir sur un sujet d’actualité ou encore nous faire réfléchir sur une réalité qui vous touche, nous vous invitons à nous transmettre le tout par courriel à : [info@aphrso.org](mailto:info@aphrso.org).

Nous serons heureux de vous publier dans le journal de VOTRE association.

***L’équipe de l’APHRSO***

**Votre Conseil d’administration pour 2022-2023**

Présidente : Madame Karine Lévesque

Vice-présidente : Madame Guylaine Rathel

Secrétaire : Madame Odette Gagnon

Trésorier : Monsieur Éric Cyr

Administrateurs.trices : Madame Christine Paquette

Stéphanie Boucher

Ian Rajotte

**Le personnel permanent**

*Directrice générale : Madame Nancy Côté*

*Responsable des services de soutien et d’informations : Madame Nancy Therrien*

*Agente de promotion et de développement social : Madame Marie-Eve Clermont*

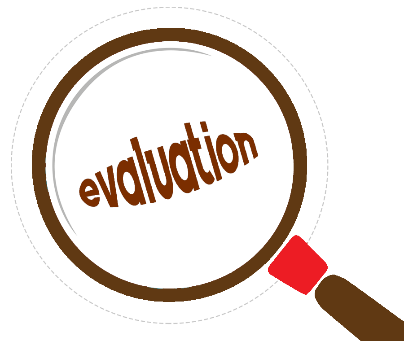
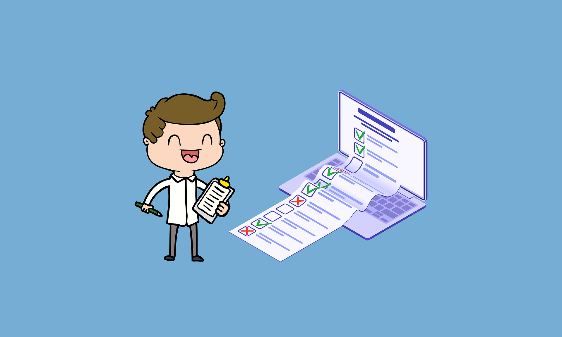
## **Gabriel : stagiaire à l’APHRSO**



Bonjour,

Mon nom est Gabriel Lefrançois, j’ai 29 ans et je suis stagiaire à l’APHRSO depuis cet automne. J’ai grandi dans le Roussillon et j’y suis grandement attaché. C’est pour cette raison que, dans le cadre de mes études en Techniques de travail social, j’ai choisi de m’impliquer dans cet organisme de ma région. J’ai cherché longtemps ce que je voulais faire dans la vie, mais j’ai toujours eu un intérêt pour la relation d’aide. Je porte à cœur la défense des droits et la justice sociale. C’est pourquoi je me suis senti interpellé par la mission de l’APHRSO. Depuis mon arrivée, je suis de plus en plus sensibilisé aux enjeux auxquels font face les personnes ayant des limitations fonctionnelles. L’accessibilité universelle, la reconnaissance des droits et des besoins, et la participation citoyenne sont des concepts que je vois, maintenant, de façon concrète. Lors des dîners Cause-Ris et d’une activité de La Gang des pas pressés, j’ai pu faire la rencontre de nombreuses personnes mémorables.

Les activités et les discussions partagées avec les membres ont été significatives pour moi et m’ont apporté beaucoup de bonheur. Grâce à mon stage à l’APHRSO, j’ai pu mettre en pratique la théorie vue dans mes cours. Je suis reconnaissant de cette opportunité, qui m’a fait avancer sur le plan professionnel et personnel. Dans ma future carrière, je souhaite pouvoir continuer de m’impliquer auprès des personnes ayant des limitations fonctionnelles et de contribuer à l’équité et l’inclusion sociale de tous.



## **Avis de fermeture en cas d’intempéries**

L'APHRSO met à la disposition de ses membres et de la population en général divers outils de communication (journal, site web, page Facebook).

Pour nous assurer que nos outils répondent bien à vos besoins et aux objectifs auxquels ils cherchent à répondre, nous sollicitons votre participation à notre consultation en ligne, et ce, à des fins d'amélioration continue.

Voici le lien pour participer :

<https://forms.gle/CeDNSQ1sEQrjpbYc6>

Vous n’êtes pas à l’aise avec la technologie ou vous n’avez pas accès à internet, sachez que nous pouvons le compléter avec vous en personne ou par téléphone.

Les commentaires de tous nos membres sont importants !

Merci à l’avance de nous donner votre avis et n'hésitez surtout pas à nous proposer des suggestions pour améliorer nos outils et leur contenu.

## **Avez-vous quelques minutes pour**

## **évaluer nos outils de communication ?**

L’hiver est à nos portes et bien que cette saison apporte son lot de beaux moments, il peut arriver que la météo fasse des siennes et rende difficiles ou dangereux les déplacements routiers.

Parce que nous avons à cœur la sécurité de nos membres et celle de notre personnel, il peut donc arriver que ces situations entrainent la fermeture de nos services. Dans de tels cas, nous nous efforçons de communiquer l’information le plus tôt possible en matinée, notamment via notre page Facebook :

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

Il est également possible d’obtenir l’information par téléphone puisqu’un message avisant de la fermeture est enregistré sur notre répondeur. De façon générale, sachez que les décisions prises par l’APHRSO, en lien avec les fermetures, sont arrimées et en cohérence avec les décisions prises par les établissements d’enseignement et les transporteurs scolaires.

## **Résultats de notre sondage sur les commerces et les services dans le Roussillon**



Au cours des derniers mois, l’APHRSO a mis en ligne un sondage visant à connaître les obstacles rencontrés dans les commerces et lieux publics du Roussillon.

Les résultats obtenus nous permettront de faire quelques interventions ciblées auprès de commerces ayant été identifiés et d’interpeller les municipalités sur des aspects spécifiques ou plus généraux.

Nous profitons d’ailleurs de l’occasion pour remercier tous les membres qui ont participé à cette démarche de consultation. Votre contribution est précieuse pour nous.

Selon les données obtenues, les répondants provenaient de l’ensemble du territoire du Roussillon, à l’exception de la ville de Châteauguay pour laquelle nous n’avons eu aucun répondant.

Quant au profil des personnes qui ont participé au sondage, près de 50% ont mentionné avoir des limitations sur le plan physique, alors que 35% ont identifié une déficience intellectuelle comme type de limitation.

La majorité des répondants sont âgés de 35 à 49 ans.

Globalement, certains obstacles sont ressortis de façon très franche à l’intérieur de notre sondage.

Le premier en tête de liste est le déneigement inadéquat des stationnements publics et des trottoirs. En période hivernale, les répondants mentionnent éprouver de grandes difficultés à circuler de façon sécuritaire et à effectuer leur déplacement, de la voiture au lieu de destination.

Vient ensuite l’absence de boutons-poussoirs pour les portes d’entrée des commerces et celles des lieux publics.

De plus, lorsqu’ils sont présents, on mentionne qu’il arrive parfois que les boutons-poussoirs soient désactivés ou non fonctionnels.

Plusieurs indiquent également que les portes d’entrée et celles des salles de bain sont souvent très lourdes, donc difficiles à ouvrir pour des personnes ayant des limitations.

La largeur des portes d’entrée et la hauteur des seuils constituent également des obstacles soulevés, tout comme le nombre de cases de stationnement insuffisant dans les secteurs commerciaux où l’on retrouve plusieurs petits commerces.

Bien que moins importants en termes de pourcentage, d‘autres éléments ont été portés à notre attention et soyez assurés que nous en tiendrons compte dans nos interventions actuelles et à venir.



L’accompagnateur est une plateforme web qui regroupe toutes les ressources utiles pour les parents de personnes handicapées, peu importe l’âge de leur enfant, le type de handicap ou leur région de résidence au Québec   
Si vous êtes un parent ou un proche, nous vous invitons à naviguer sur le site web pour trouver les ressources qui répondront à vos besoins! Le moteur de recherche permet de choisir non seulement une région, mais aussi un groupe d’âge et un type de handicap.

Vous pourrez ensuite classer les résultats selon 8 catégories : services aux familles, ressources financières, éducation, santé, transport, habitation, loisirs et vie active — chacune se déclinant en diverses sous-catégories. Vous retrouverez aussi un parcours de vie qui vous permettra d’accéder rapidement aux bonnes ressources selon le stade de développement de votre enfant.

Lien :

<https://laccompagnateur.org/parcours-de-vie>

N’hésitez pas à contacter l’accompagnateur pour toute question. Vous pouvez également vous abonner à leur page Facebook ou vous abonner à leur infolettre pour être au courant des actualités de L’accompagnateur!

Site web :

<https://laccompagnateur.org>

Courriel:

[info@laccompagnateur.org](mailto:info@laccompagnateur.org)

Page Facebook:

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

*De plus, L’accompagnateur offre en ligne une belle diversité de conférences et d’évènements.*

## **Connaissez-vous L’accompagnateur ?**

## **Cueillette de denrées à l’APHRSO**

Dans le but de soutenir la cueillette de denrées de notre partenaire, l’organisme Partage *(anciennement Complexe Le Partage)*, nous aurons dans nos locaux une boîte pour recueillir des denrées non périssables.

Sachant que les besoins sont nombreux, que les demandes d’aide alimentaire ne cessent d’augmenter et que certains de nos membres peuvent également avoir recours à ce type de service, nous souhaitons faire notre part et inviter ceux et celles qui le peuvent, à contribuer à cette cueillette de denrées.

Voici une liste des articles les plus souvent demandés :

Boîtes de *conserve (viandes, poissons, légumes, tomates, soupes, légumineuses)*, collations pour enfants sans noix, biscuits, craquelins, pâtes alimentaires.

Les produits d’hygiène *(papier hygiénique, mouchoirs, dentifrice, brosse à dents, savons, shampoing, etc.)* sont également les bienvenus.

Chaque petit don compte et contribuera à l’effort collectif.

La boîte de dons sera dans les locaux de l’APHRSO jusqu’au 19 janvier 2023 inclusivement.

Merci à l’avance de votre générosité.



Centraide du Grand Montréal
Agir ici, avec cœur pour lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

## **Campagne de Centraide**

## **du Grand Montréal**



Au cours des derniers mois, l’APHRSO a appris avec une très grande tristesse le départ de 3 de ses membres.

D’abord, monsieur Gaétan Brosseau, qui a siégé pendant de nombreuses années au conseil d’administration et qui a toujours gardé un œil bienveillant envers notre organisme.

## **Vous nous manquerez assurément**

**Saviez-vous que ?**

En donnant à Centraide, vous soutenez les personnes vulnérables et les organismes du Grand Montréal qui leur viennent en aide, dont l’APHRSO.

Pour faire un don :

<https://don.centraide-mtl.org>

*L’APHRSO a également une boîte dans ses locaux pour y déposer des dons au profit de Centraide.*

Est venu ensuite le décès de Cynthia Joncas, âgée de 29 ans et celui de Maxime Labelle, âgé de 32 ans.

Leur présence respective lors des activités de l’APHRSO nous manquera assurément.

Aux familles et aux proches éprouvés par ces départs, sachez que l’APHRSO est de tout cœur avec vous.

Nous vous souhaitons tout le réconfort et le soutien nécessaire pour traverser ces moments plus difficiles.

## **Les membres de votre conseil d’administration**

## **Qui sont-ils?**

Bonjour,

Je me présente, Guylaine Rathel, optométriste retraitée et maman de 2 grands garçons.

Je vis avec mon fils aîné Simon, ayant la trisomie 21 et qui aura bientôt 32 ans.

Je m'implique également dans la vaccination contre la COVID-19 depuis mars 2021.

Je suis au CA de l'APHRSO depuis 2012, d'abord comme secrétaire et maintenant à titre de vice-présidente.

J'aime contribuer ainsi à l'effort collectif pour soutenir les causes qui m'interpellent.

Depuis que mon fils est tout jeune, l'APHRSO a été la ressource qui m'a accompagnée et soutenue dans toutes les étapes de notre vie.

J'y ai trouvé l'écoute, les outils et le réseau dont nous avions besoin.

J'ai toujours eu l'élan de donner une voix à ceux qui n'en ont pas.

Les personnes ayant une déficience intellectuelle doivent être entendues, soutenues et représentées tout au long de leur parcours de vie.

C'est particulièrement son mandat de défense de droits qui m'a amenée à m'impliquer auprès de l'APHRSO, ce qui m'a permis également de côtoyer des personnes vivant avec tous types de handicap et d'être enrichie de leur expérience de vie.

Ensemble, on va plus loin !



## **Saint-Valentin 2023 :**

## **Parce que l’amour, ça se multiplie!**



C’est bien connu, la Saint-Valentin est la fête de l’amour et l’amour, on le sait, peut prendre différentes formes et se manifester de diverses façons.

Pour l‘année qui vient, l’APHRSO a envie de lui donner la forme de la générosité et de l’implication.

**Comment ?**

Nous avons deux options à proposer et si vous optez pour l’une d’elles, l’APHRSO mettra automatiquement votre nom pour son tirage de la Saint-Valentin.

À gagner : un coffret « surprise » aux couleurs de l’amour 💞💞

Concrètement, nous vous invitons à poser un geste d’amour, soit au profit d’organismes qui redonnent eux aussi à leur communauté ou encore, en offrant de votre temps pour soutenir ou rendre service à un proche.

Ces gestes d’amour et de solidarité peuvent prendre différentes formes.

Sans être limitatifs, voici quelques exemples :

* Faire un don en argent à un organisme dont la mission vous tient à cœur ;
* Donner des denrées non périssables à un organisme offrant de l’aide alimentaire ;
* Faire du bénévolat au profit d’un organisme de la région ;
* Aider vos parents ou grands-parents en faisant une tâche qui les aiderait grandement ;
* Faire le ménage de vos vêtements ou articles de maison et les offrir à une friperie.

En fait, les possibilités sont infinies alors, à vous de choisir !

Rappelez-vous qu’il n’y a pas de petit don et que tous les gestes d’entraide sont importants !

En acceptant de participer à l’une de nos propositions, vous soutenez non seulement un organisme ou un proche, mais vous courrez la chance de recevoir un cadeau de notre part en étant inscrits automatiquement à notre tirage de la Saint-Valentin qui aura lieu le 14 février en matinée.

**N'oubliez pas de nous aviser de votre don ou du geste que vous avez posé !**

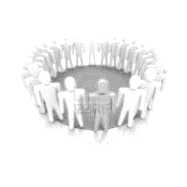
Toute l’équipe de l’APHRSO vous remercie à l’avance de participer à cette initiative et nous vous souhaitons la meilleure des chances pour le tirage !

Date limite pour inscription : 10 février 2023

*Tirage exclusif aux membres de l’APHRSO.*

« L’amour est la seule chose qui grandit quand il

se partage »

Intervention collectiveIntervention individuelle****Image d'une boîte aux lettres

Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi,

de 8 h 30 à 16 h 00.

Le formulaire à compléter est disponible sur notre site internet. Vous pouvez d’ailleurs le compléter en ligne. Sachez qu’il est également disponible sur demande en version papier.

Pour de plus amples informations, nous vous invitons à communiquer avec nous.

**Qui sommes-nous ?**

**Notre Mission**

L’APHRSO est un organisme communautaire autonome fondé en 1980 dont la mission vise à promouvoir l’inclusion et la pleine participation citoyenne des personnes ayant des limitations fonctionnelles.

**Nos principaux objectifs**

* Promouvoir les intérêts des personnes et ceux de leur famille
* Promouvoir l’accessibilité universelle
* Faire reconnaître et défendre l’ensemble des droits collectifs et individuels des personnes et ceux de leur famille
* Collaborer avec les ressources du milieu pour soutenir la réponse aux besoins des personnes et ceux de leur famille
* Soutenir les personnes et leur famille dans leurs démarches personnelles

**Le territoire**

L’organisme couvre le territoire de la MRC du Roussillon (Candiac, Delson, La Prairie, Saint-Constant, Sainte-Catherine, Saint-Mathieu, Saint-Philippe, Châteauguay, Léry, Mercier et Saint-Isidore).

**Notre approche**

Pour exercer notre rôle d’acteur de changement et dans une perspective de transformation sociale, nous intervenons à la fois auprès des individus pour qu’ils puissent exercer leur pouvoir d’agir et sur divers déterminants sociaux de la santé pour améliorer la qualité de vie des gens, soutenir le développement de ressources et d’environnements adéquats et accessibles et ainsi lutter contre l’exclusion sociale.

Nos actions sont guidées par une approche globale des problématiques et par les valeurs suivantes : Dignité Justice sociale Respect Autonomie Équité Démocratie

Activités de sensibilisation, de promotion et d’éducation populaire

Consultations, représentations et revendications

Concertations sectorielles et intersectorielles

Collaboration et soutien aux municipalités, organismes et partenaires du milieu

**Nos services aux membres et à la communauté**

**Devenez membre, c’est gratuit !**

Accueil, écoute

Renseignements et documentation

Soutien individuel et de groupe

Assistance et soutien technique

Accompagnement individuel

Soutien civique

Références vers les ressources et programmes existants

Rencontres d’échanges et d’information

Toute personne ayant des limitations fonctionnelles, les membres de leur famille ainsi que toute personne sensibilisée à la cause et qui appuie notre mission sont invités à devenir membres de l’organisme, et ce gratuitement.

Association des

personnes handicapées

de la Rive-Sud Ouest (APHRSO)

**www.facebook.com/aphrso**

100, rUE STE-MARIE

LA PRAIRIE (QC)

J5R1E8

TÉlÉphone :

(450) 659-6519

TÉlÉcopie :

(450) 659-6510

COURRIEL :

[info@aphrso.org](mailto:info@aphrso.org)



Consultez notre site internet :

[**www.aphrso.org**](http://www.aphrso.org)



Logo de Delson

171 rue St-Pierre, Local 100

Saint-Constant (Québec) J5A 2G9

Téléphone : 450 638-6835

Télécopieur : 450 638-1988

**Imprimeriemosaique.com**

*Merci à Imprimerie MOSAÏQUE, un partenaire important pour les publications de l’APHRSO.*

**Nom de la société**

**Adresse**

**Code postal, Ville  22134**