

Votre Journal



Au voilier de Lili

Association des personnes handicapées de Lotbinière



Des liens uniques ...



... des moments magiques !





Bonjour tout le monde

J'espère que vous avez passé de Joyeuses Fêtes! Je veux vous souhaiter une très bonne et heureuse année 2025, tout ce que vous désirez et même plus: la santé surtout, car, avec ça, on peut tout faire. Nous sommes déjà rendus en février, avec son froid mordant, ces jours-ci. Le temps passe très très vite.



Je veux rendre hommage à une membre, Madame Cécile Bédard, qui nous a quitté, le 29 décembre dernier, à son domicile de Ste-Agathe, à l'âge vénérable de 86 ans. Elle faisait partie du groupe en déficience physique, les mercredis. Elle était avec nous, depuis à peu près 10 ans. Elle était très fière, toujours élégante, bien mise avec de beaux bijoux. Je me souviens de ses boucles d'oreilles en forme de citrouilles, pour l'Halloween, toujours dans le thème de la journée et elle était très très coquette. Elle aimait bien rire, jouer à tous les jeux de cartes, les jeux de société, placoter avec moi, etc. Elle participait à tout. Elle était aussi très fière de sa famille qu'elle aimait beaucoup. Elle a aussi fait partie du Conseil d'administration, pendant de nombreuses années. Elle venait de démissionner, car elle avait bien fait sa part, comme elle le disait. Merci Mme Bédard pour votre implication appréciée auprès des personnes handicapées de Lotbinière. Nous ne vous oublierons jamais Mme Cécile et vous resterez dans nos pensées et dans notre coeur.

Jacynthe Sévigny, présidente et participante du mercredi.

Ressources



L'Association a besoin de plusieurs ressources, afin de pouvoir réaliser ce qu'elle se donne comme objectifs, en lien avec les services offerts. Les ressources humaines sont d'une importance capitale. Plusieurs défis y sont rattachés.

Parmi son personnel régulier, il y a le Directeur général, la Coordinatrice, l'Agente de soutien aux familles et trois Agentes de liaison. À ces 6 personnes, s'ajoutent 6 intervenant(e)s à temps partiel.

Un de nos défis est de trouver ces employé(e)s et de les maintenir à notre emploi, car, avec les emplois disponibles tout autour de nous, ils ont le choix du milieu de travail.

Nous venons de vivre un ralentissement de notre service de répit, depuis l'automne dernier, parce qu'il y a eu une pénurie importante, au niveau de nos intervenants et intervenantes. On vient tout juste de ramener notre service de répit à 48h de durée.

Nous avons aussi notre coordinatrice qui est en congé maladie, depuis avril 2024, donc il a fallu que nous réaménagions les tâches à accomplir.

Les ressources humaines, c'est essentiel pour notre organisme!

Michel Lemay





Bonjour chères familles et chers membres!
 Toute l'équipe travaille très fort, afin de répondre le plus fidèlement possible aux réels besoins des familles. Suite au sondage, ainsi qu'à la rencontre de parents de l'automne, nous sommes à vous planifier une programmation 2025-2026 à la hauteur des besoins signifiés! Vous pouvez déjà constater le fruit de nos efforts, avec la nouvelle formule de notre camp d'été adapté!
 Je demeure bien sûr disponible en soutien à vous, membres et familles.
 N'hésitez pas à me contacter,
 Au plaisir d'être là pour vous,

Fanny Beaulieu



Bonjour à vous,

J'espère que vous avez passé un merveilleux temps des fêtes. Pour cette édition, j'avais envie de vous partager quelques souvenirs de mon congé du temps des fêtes. Tout d'abord, ma famille et moi avons visité le village de Noël du village québécois d'antan de Drummondville. C'était une magnifique soirée. Beaucoup de plaisirs avec les lutins, les chasseurs de lutins ainsi que le Père Noël. Nous avons également dégusté de bons bonbons aux patates et fait un tour de calèche dans les sentiers.
 C'était une belle sortie familiale!

Rosalie Blanchet





Le retour de notre programme 'Vers l'autonomie' est lancé ! Nous sommes réunis, pour une soirée et une nuitée, afin de poursuivre nos apprentissages, de manière plus intensive. Les participants avaient hâte de disposer de plus de temps pour travailler sur leurs nouveaux défis, approfondir leurs connaissances et développer leurs compétences. Cette soirée et cette nuitée seront l'occasion de renforcer nos acquis; de faire de nouveaux progrès vers l'autonomie. Nous sommes impatients de partager ces moments ensemble et de voir les progrès que nous allons réaliser.

Cindy Devost

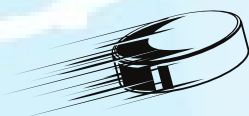


Bonjour à tous!
L'année débute en force Au Voilier de Lili, j'espère que de votre côté, 2025 vous apportera que du bonheur.

Votre équipe des Coyotes de Lotbinière a repris ses entraînements et est présentement en train de se préparer pour son tournoi annuel qui aura lieu du 25 au 27 Avril 2025. Votre équipe profite des nombreuses pratiques, pour se perfectionner et être prêt à donner leur 100%, lors du tournoi. L'équipe attend, avec impatience, cette belle et grande fin de semaine !!!

De mon côté, une nouvelle tête a faite apparition, chez moi, je vous présente ma nouvelle amie PICKLE. Cette petite boule d'énergie noire va pouvoir grandir aux côtés de son amie, Janette, ma grande fille que vous avez certainement entendu parler, au courant des dernières années. Certains ont d'ailleurs pu profiter de la visite de PICKLE, dans nos locaux!

Maude Perron



Nouveaux visages Au Voilier de Lili

I
n
t
e
r
v
e
n
a
n
t
e

"Je m'appelle Sirine Taghouti, âgée de 32 ans d'origine Tunisienne, mariée depuis 7 ans mère de deux enfants. Une femme pleine d'énergie, souriante, confiante, je cherche toujours de progresser dans ma vie ..."



S
t
a
g
i
a
i
r
e

MAÉLIE Lemieux Nouvelle stagiaire

Qualités:

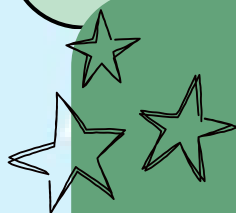
- Autonome
- Assidue
- Dynamique
- Patiente
- Créative
- Organisée

MON RÔLE:
M'IMPLIQUER DANS LES ACTIVITÉS TOUT EN DÉVELOPPANT DES ATTITUDES PROFESSIONNELLES.

CE QUE JE VEUX APPORTER:
JE VEUX APPORTER DU DYNAMISME, UN BRIN DE FRAICHEUR ET DE L'HUMANISME.

Je serai avec vous jusqu'au 6 mai !

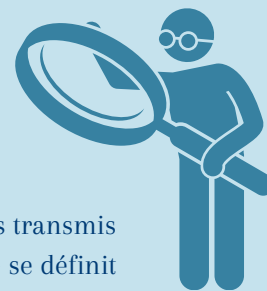
Étudiante en Techniques d'éducation spécialisée au Cégep de Sainte-Foy



I
n
t
e
r
v
e
n
a
n
t
e

Je m'appelle Camille, je suis étudiante en éducation spécialisée. Je me décrirais comme une personne qui est à l'écoute des autres, mais qui est aussi pétillante et passionnée! J'ai postulé Au Voilier de Lili, afin d'aider et de faire la différence dans la vie des belles personnes qui y passent!

Capsule informative



Qu'est-ce que L'AUTISME?

L'autisme est une condition neurologique qui affecte le fonctionnement du cerveau. Les messages transmis par les sens (la vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher et le goût) sont mal perçus et interprétés. L'autisme se définit plus précisément par des difficultés dans deux sphères du développement de la personne :

la communication sociale
les intérêts et les comportements



Quelques mythes et réalités

1) Les rencontres sociales peuvent créer beaucoup d'anxiété chez plusieurs personnes autistes. VRAI

Il est difficile de décoder les informations implicites dans les contacts sociaux (le non-verbal, le ton de voix, l'intention...). Une personne autiste peut être épuisée à la suite d'une conversation.

2) La routine est très facilitante dans la journée d'une personne autiste. VRAI

La routine pose un cadre rassurant et sécurisant dans la journée de la personne autiste. La personne autiste peut ainsi utiliser son énergie pour d'autres choses.

3) L'autisme peut se manifester différemment chez les filles que chez les garçons. VRAI

Par exemple, les filles peuvent faire du camouflage et du modelage dans leurs interactions, avoir des intérêts spécifiques plus communs et ainsi passer sous le radar du diagnostic.

4) Tu n'as pas l'air autiste donc tu n'es pas autiste. FAUX

Toutes les personnes autistes sont différentes. Les hypersensibilités, les difficultés de compréhension du non-verbal etc. sont souvent invisibles aux yeux des autres.

5) Les personnes autistes ont souvent des troubles du sommeil. VRAI

La personne peut revivre toutes les émotions et les interactions sociales de la journée en boucle.

6) Un enfant autiste est sélectif dans son alimentation car il est mal élevé et que c'est un caprice. FAUX

La rigidité alimentaire est fréquente chez plusieurs personnes autistes et peut relever d'hypersensibilités. Il ne s'agit en aucun cas de caprice ou d'éducation.

Source/pour plus d'informations: <https://www.autismechaudiere-appalaches.com/>



CALENDRIERS MENSUELS DE NOS SERVICES

FÉVRIER 2025						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					31 Répît	1 Répît
	3 Act. de jour	4 Act. de jour	5 Groupe D.P.	6 Act. de jour	7 Act. Culturelles gr.1	8 Causeries
	9 Act. de jour	10 Act. de jour	11 VERS-A	12 Groupe D.P.	13 Act. de jour	14 Répît
9 Matelots					15 Act. Culturelles gr.2	15 Répît
					16 Hockey pratique	
16 Répît	17 Act. de jour	18 Act. de jour	19 Groupe D.P.	20 Act. de jour	21 Répît	22 Répît
					22 Act. Culturelles gr.1	
23 Répît	24 Act. de jour	25 Act. de jour	26 Groupe D.P.	27 Act. de jour	28 Répît	1 Répît
					28 Act. Culturelles gr.3	
					29 Hockey pratique	

MARS 2025						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					28 Répît	1 Répît
	2 Répît	3 Act. de jour	4 Act. de jour	5 Groupe D.P.	6 Act. de jour	7 Répît
			VERS-A			8 Act. Culturelles gr.1
	9 Répît	10 Act. de jour	11 Act. de jour	12 Groupe D.P.	13 Act. de jour	14 Répît
			VERS-A			15 Act. Culturelles gr.2
16 Répît	17 Act. de jour	18 Act. de jour	19 Groupe D.P.	20 Act. de jour	21 Act. Culturelles gr.1	22 CABANE À SUCRE
					21 Hockey pratique	
	24 Act. de jour	25 Act. de jour	26 Groupe D.P.	27 Act. de jour	28 Répît	29 Répît
					28 Act. Culturelles gr.3	
30 Répît	31 Act. de jour					

AVRIL 2025						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	31 Act. de jour	1 Act. de jour	2 Groupe D.P.	3 Act. de jour	4 Répît	5 Répît
		VERS-A			4 Act. Culturelles gr.1	
					5 Hockey pratique	
6 Répît	7 Act. de jour	8 Act. de jour	9 Groupe D.P.	10 Act. de jour	11 Répît	12 Répît
		VERS-A	Souper fêtes membres		11 Act. Culturelles gr.2	
13 Répît	14 Act. de jour	15 Act. de jour	16 Groupe D.P.	17 Act. de jour		
		VERS-A				
		22 Act. de jour	23 Groupe D.P.	24 Act. de jour	25 Répît	26 Répît
		VERS-A			25 Act. Culturelles gr.1	
					26 Hockey tournoi	26 Hockey tournoi
27 Répît	28 Act. de jour	29 Act. de jour	30 Groupe D.P.			
		VERS-A				
27 Hockey tournoi						

MAI 2025						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 Act. de jour	2 Répît	3 Répît
					2 Act. Culturelles gr.3	
4 Répît	5 Act. de jour	6 Act. de jour	7 Groupe D.P.	8 Act. de jour	9 Act. Culturelles gr.1	10 Causeries
		VERS-A				
11 Matelots	12 Act. de jour	13 Act. de jour	14 Groupe D.P.	15 Act. de jour	16 Répît	17 Répît
		VERS-A				
18 Répît	19 Répît	22 Act. de jour	21 Groupe D.P.	22 Act. de jour	23 Répît	24 Répît
		VERS-A			23 Act. Culturelles gr.2	
25 Répît	26 Act. de jour	27 Act. de jour	28 Groupe D.P.	29 Act. de jour	30 Répît	31 Répît
		VERS-A			30 Act. Culturelles gr.1	

Madame,
Monsieur,

La période de déclaration de revenus est en cours. Saviez-vous qu'il existe des mesures fiscales spécifiques aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches? À cet effet, toute l'information pertinente sur le sujet se trouve sur la plateforme gouvernementale Québec.ca.

Changements dans les mesures fiscales

Quelques changements sont à considérer pour l'année d'imposition 2024. Par exemple, l'élargissement de la liste des dépenses donnant droit à la déduction pour produits et services de soutien à une personne handicapée, les modifications des critères d'admissibilité au Supplément pour enfant handicapé (SEH) et plusieurs autres.

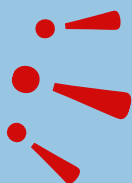
Pour les découvrir, consultez la page [Mesures fiscales pour les personnes handicapées, leur famille et leurs proches – année d'imposition 2024](#) sur notre site Web.

Une plateforme simple et efficace

Le profil [Personnes handicapées](#) permet de trouver rapidement l'information à jour sur les programmes et mesures les concernant et d'éviter la multiplication des sources d'informations. Les renseignements sur les mesures fiscales se trouvent plus précisément dans la section [Mesures fiscales et rentes](#). N'hésitez pas à la consulter et à la faire connaître. C'est simple et centralisé.

Coordinées
418-881-3884

Michel Lemay, directeur: poste 102
Fanny Beaulieu, soutien aux familles: poste 105
Cindy Devost, agente de liaison: poste 106
Rosalie Blanchet, agente de liaison: poste 110
Maude Perron, agente de liaison: poste à déterminer
Transport adapté, poste 101



POUR TOUS CEUX ET CELLES QUI N'ONT PAS DE MÉDECIN DE FAMILLE, C'EST EST POUR VOUS!!

Vous êtes sans médecin de famille? Voici différentes ressources disponibles en santé, selon votre situation.

Pour un problème urgent	Composez le 911 ou rendez-vous à l'urgence.
Pour parler à quelqu'un si vous êtes inquiet pour vous ou pour un proche en lien avec des idées suicidaires	Contactez le 1 866 APPELE (1 866 277-3533). Une personne est là pour vous aider, en toute confidentialité, 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Votre pharmacien est le professionnel de choix pour tout ce qui concerne les médicaments. Il peut ajuster la dose de vos médicaments, prolonger vos ordonnances en attendant une réévaluation médicale, vous donner des conseils et répondre à vos questions. La pharmacation peut aussi prescrire des médicaments dans certaines situations, comme le zéro (ou attendre) l'évaluation médicale, la contraception, le diabète du voyageur, la conjonctivite allergique, etc. Pour évaluer vos options et en savoir plus, contactez votre pharmacien.
Pour des conseils ou des questions sur un problème de santé physique ou psychosocial non urgent	Contactez le 811, option 1 (Info-Santé) option 2 (Info-Social).
Pour une demande de suivi de grossesse	Inscrivez-vous en ligne au Québec.com/mgrossesse. Un intervenant communiquera avec vous par la suite.
Pour vous inscrire au GAMP afin d'être en attente d'un médecin de famille	Utilisez la plateforme en ligne https://canadestante.gouv.qc.ca/demande/gamp-comment-inscrire ou contactez le 1 844 399-0630.
Pour signaler un changement dans votre état de santé ou pour modifier vos coordonnées et que vous êtes en attente d'un médecin de famille au GAMP	Contactez le Guichet d'accès pour la clientèle ophlépine (GACO) au 1 844 309-0630.
Pour consulter un médecin ou pour savoir à qui s'adresser pour un problème de santé	Service d'admission aux personnes en attente de soins. Faites votre demande en tout temps au Guichet d'accès à la première ligne (GAP) via le p3p.santevieille.gouv.qc.ca . Si vous avez besoin d'assistance pour faire votre demande, contactez le 811, option 3, du lundi au vendredi de 8 h à 20 h et la fin de semaine ainsi que les jours fériés de 8 h à 16 h.

Qu'est-ce que le GAP?

Le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) est un service destiné exclusivement aux personnes qui n'ont pas de médecin de famille ou d'infirmière praticienne spécialisée en soins de première ligne de famille (IPSF).

Il leur permet de trouver le service de santé qui répond le mieux au besoin ponctuel. Le GAP offre une évaluation et des recommandations adaptées à votre besoin et vous indique les options disponibles pour obtenir un service de santé ou psychosocial. Vous pouvez aussi être orienté vers une pharmacie, découvrir un programme de soutien ou être informé des meilleures soins à la maison. Pour un problème urgent, vous devez vous rendre à l'urgence.

L'usager est encouragé à s'inscrire au guichet d'accès à un médecin de famille (GAMP) afin d'être en liste d'attente pour obtenir un médecin de famille. Le GAP n'attribue pas de médecin de famille.



Centre intégré de santé et de services sociaux
Appareilles
Québec

