

Bulletin



Sclérose en plaques
St-Hyacinthe-Acton

SEPSHA

Hiver 2020



Sommaire

- * Un petit mot
- * Assemblée générale annuelle
- * Art thérapie
- * Conférence crédit d'impôt
- * Activités physiques
- * Cabane à sucre
- * Sondage GAPHRY
- * KM de l'espoir
- * Souper bénéfice
Ensemble pour aller plus loin!
- * Les retours sur :
 - Camp repos
 - Sortie aux pommes
 - Fête de Noël
- * Étapes pour faire le changement de vignette d'accompagnement en loisirs
- * Informations générales

UN PETIT MOT

Bonjour à tous,

Nous profitons de ce début d'année 2020 pour vous transmettre nos meilleurs vœux et vous souhaiter la réalisation de vos projets les plus chers.

Du côté de la SEPSHA, c'est un beau et grand projet qui se concrétise après de longues années à le souhaiter... Effectivement, nous avons eu l'opportunité de trouver de nouveaux locaux qui permettront la centralisation de nos activités, un accueil personnalisé aux besoins de nos membres et une multitude d'autres possibilités. Nous sommes à finaliser certaines démarches et seront bientôt en mesure de vous annoncer la date officielle de notre déménagement.

Après maintenant, 34 années d'incorporation parsemées de défis, c'est avec fierté que nous regardons le chemin parcouru et c'est avec beaucoup d'espoir que nous nous dirigeons vers l'avenir. Nous avons la chance d'être entouré de partenaires et bénévoles qui ont à cœur notre mission et ensemble, nous parviendrons à donner une âme à ce nouveau lieu de rencontre!

Nos activités régulières se poursuivent comme à l'habitude. Nous vous invitons à communiquer avec nous pour vous y inscrire et à y participer en grand nombre!

Bonne lecture et au plaisir!

Jacynthe et Marie-Josée

Invitation à l'Assemblée générale annuelle

Jeudi 19 mars 2020

Dîner causerie à 12h

Début de l'AGA à 13H30

Centre culturel Humania, 1675 rue St-Pierre Ouest

Votre présence est importante.

Conformément aux règlements généraux, vous recevrez un avis de convocation un mois avant avec l'ordre du jour mais réservez votre date dès maintenant.

Merci de votre participation!

Art thérapie

Ses bienfaits:

Rencontre entre la psychologie et les arts visuels, l'art thérapie a comme but d'utiliser le processus créatif pour apporter un mieux-être physique, psychique et émotionnel à des gens de tous âges.

Le processus de création artistique permet une expression non verbale et symbolique de soi, de ses émotions, de ses pensées, de ses questionnements et de ses conflits dans un cadre protégé d'une relation thérapeutique.

Lors des rencontres, le participant est guidé dans l'exploration du dessin, de la peinture, du collage ou du modelage. Par la suite, il donne sens à sa production, ce qui permet une ouverture vers la découverte de sa propre voie de transformation intérieure.

Aucun talent artistique ni habileté particulière ne sont requis pour bénéficier pleinement de l'art thérapie. Créer est thérapeutique en soi. Ce que l'art thérapie apporte de plus, est un cadre sécuritaire pour exprimer des émotions, pour savoir ce qui se passe à l'intérieur de soi et pour libérer des tensions. La création permet de prendre une distance avec le vécu et arriver à un regard neuf et des prises de conscience nouvelles face à une situation ou un état particulier.



Madeleine St-Jean, art thérapeute

*Membre de l'Association des arts thérapeute du Québec et
membre de l'Association canadienne des arts thérapeute*



LIEU: Centre communautaire Rosalie Papineau
5250, rue Gérard Côté, St-Hyacinthe

DATE: les mercredis du 15 janvier au 15 avril 2020

HEURE: 13h30 à 16h **COÛT:** 40 \$ / 14 séances

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 450-773-6285

OU SEPSHA.ME@GMAIL.COM

Conférence Crédit d'impôt



Agence du revenu
du Canada

Gratuit

Samedi 25 janvier, 13h15
Ouverture des portes à 12h45

**Assistez à une séance d'information
pour en savoir plus sur les versements
de prestations pour personnes handicapées
et de tout crédit d'impôt que vous pourriez
recevoir de l'Agence du revenu du Canada lorsque
vous faites vos impôts chaque année.**

**OÙ: Centre communautaire
Rosalie-Papineau, salle Multi
5250 Gérard-Côté,
Saint-Hyacinthe J2R 2E9**

**Inscription obligatoire
avant le 22 janvier 12h.**

**Crédits
Prestations
REEI
Parlons-en!**



APEH^{RVM}
Association des parents des enfants
handicapés Richelieu Val-Maska

**Inscription au 450-773-6285
ou sepsa@maskatel.net**



Sclérose en plaques
St-Hyacinthe-Acton
SEPSHA

Aquaforme adapté

Le professeur organise les exercices en fonction de la capacité des participants. Exercices variés dans l'eau avec un apport important au niveau du tonus musculaire et de l'équilibre.

Lieu: Complexe aquatique Desjardins, 850 Turcot, St-Hyacinthe

Horaire: Tous les lundis du 9 mars au 6 juillet, 11h à 11h55

*Congé 23 mars, 13 et 27 avril, 4 et 18 mai ainsi que le 15 juin

Tous les vendredis du 7 février au 10 juillet de 11h à 11h55

*Congé 6 mars, 10 et 24 avril, 1er mai, 8 et 15 mai, 5 et 19 juin

Matériel nécessaire: maillot de bain, serviette, chaussures aquatiques (au besoin), bouteille d'eau et cadenas.

Vous pouvez vous inscrire en tout temps

Par téléphone: 450 773-6285

Par courriel: sepsha.me@gmail.com

Frais d'inscription de 25\$ pour la session

Informez-nous de votre absence s'il y a lieu.

Pour plus d'informations, contactez-nous!

****Un questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique doit être complété et remis au responsable du groupe pour participer au programme de mise en forme et aider le moniteur à adapter les exercices en fonction de la capacité de chacun des participants.**



Tai-chi

Lieu: Centre culturel Humanía, salle 202
1675, rue St-Pierre, St-Hyacinthe

Horaire: Tous les mardis de 10h à 11h
du 10 mars au 12 mai

Frais d'inscription : 30\$/10 cours

Inscription obligatoire 450-773-6285

Le Tai-chi est une expérience d'abord individuelle et personnelle, un rendez-vous doux avec soi qui apporte bienfaits et joie de vivre à la mesure du temps investi dans cette voie. Mais son apprentissage en groupe donne une force et une énergie précieuse, bénéfique et nécessaire à récolter. C'est une des valeurs que les Grands Maîtres transmettent fidèlement et honorablement depuis des siècles. À nous de perpétuer cette tradition si généreuse de Paix, d'Amour et d'Harmonie.

Vous êtes invités à découvrir cette belle pratique sous une forme adaptée, de façon progressive et douce.



Amicalement,
Sifu Lyne





DÎNER À LA CABANE À SUCRE

Jeudi 26 mars

Érablière **Le fou du bois** situé au 880 chemin
St-Dominique, St-Valérien-de-Milton

Venez partager un bon repas sucré dans
une ambiance chaleureuse avec ceux
que vous appréciez. Cette activité est
offerte dans un lieu accessible en plein
milieu du bois.

Bienvenue à vous et votre famille!



Sclérose en plaques
St-Hyacinthe-Acton
SEPSHA

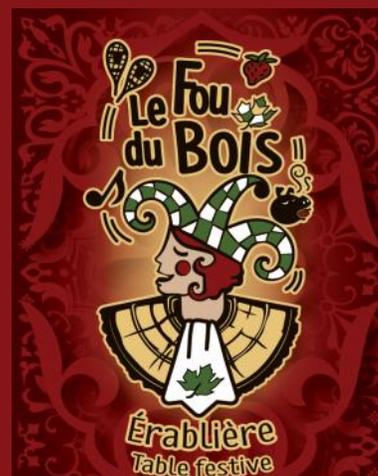
**Dîner à la
cabane à Sucre
Jeudi 26 mars
11h30 à 13h30**

Au Fou du bois
880 Chemin
St-Dominique,
St-Valérien-de-Milton

**Gratuit pour les
membres SP**

25\$ pour les
accompagnateurs

Réservez
dès maintenant
450-773-6285





**Personne vivant avec
toutes formes de handicap
ou proche aidant. Nous
avons besoin de votre aide!**

Rendez-vous au www.gaphry.com/sondage

Pour info: 450-771-1002

Ève Bouchard

sondage@gaphry.com

GAPHRY

Groupement des Associations de
Personnes Handicapées
du Richelieu-Yamaska

Kilomètres de l'espoir

se dérouleront le Dimanche 26 avril 2020

Centre communautaire Douville, inscription à venir!



Mention honorifique à une femme inspirante

Madame Chantal Soucy, députée de Saint-Hyacinthe, a souligné lors d'une déclaration de député au salon bleu le 28 novembre dernier, la qualité et l'importance du travail d'Annick Daviau en tant que présidente de notre organisme. Elle tenait à la remercier pour ses initiatives philanthropiques et pour son dévouement à la cause.

Pour visualiser la déclaration :

<https://www.youtube.com/watch?v=QjToSP00TIM>



Nous confirmons que ta présence dans notre association bonifie la qualité de vie des gens touchés par la Sclérose en plaques. Ton leadership nous motive tous!
Travailler en ta compagnie est un privilège,

Merci beaucoup Annick!

Invitation pour notre souper bénéfice « Ensemble pour aller plus loin! »

Depuis l'annonce de mon diagnostic, je désire aider les gens vivant la même réalité que moi et soutenir mon organisme local soit la **SEPSHA** qui vient en aide aux familles touchées et participe à l'amélioration de leur qualité de vie.

Nous vous invitons mon conjoint et moi, à vous joindre à nous lors de notre souper-bénéfice qui se tiendra **le 27 mai 2020**, au Club de golf St-Hyacinthe. Tous les profits seront remis à la **SEPSHA (Sclérose en plaques St-Hyacinthe-Acton)**. La réservation est requise auprès d'Annick au 450-250-0523 ou Robin au 450-774-1257 Billet au coût de **50\$**, réservez vos places rapidement!

Merci de votre soutien,

Annick Daviau et Robin Janguay



Album souvenir du Camp repos ...

**C'est se rassembler,
faire des rencontres,
créer des liens d'amitiés,
échanger et discuter.**



**C'est profiter
des bienfaits
de la nature
et communiquer
avec les animaux.**

**C'est partir
à l'aventure,
relever des
défis et faire
de nouvelles
expériences.**





Une équipe de bénévoles dynamique et dévouée, Merci beaucoup!

Sortir du quotidien, explorer notre côté créatif et faire quelques folies!



Une ambiance musicale



Se raconter des blagues autour d'un feu de camp, rire et se fabriquer des souvenirs!



Des moments précieux en famille et entre amis





**Très belle journée pour
notre sortie aux pommes
le 10 octobre dernier
au Potager Mont-Rouge
Halte Gourmande**



Du soleil et du plaisir!

Fête de Noël du 23 novembre 2019

*Vous étiez nombreux à venir
célébrer avec famille et amis!*

*Merci aux
précieux
bénévoles
qui nous ont
accueillis,
servis et mis
de l'ambiance
durant la soirée!*



*Merci pour la
qualité de votre
service, le repas et
les desserts sont
toujours aussi bons!*



Étapes à suivre pour faire une demande de la Carte accompagnement loisir

1- Vous rendre au www.carteloisir.ca

Trois sections s'offrent à vous :

- ◆ Découvrir les endroits qui acceptent la carte
- ◆ Utilisateurs
- ◆ Organisations partenaires

Vous devez cliquer sur VOIR LA SECTION de l'onglet UTILISATEURS

2- Critères d'admissibilité

- ◆ Être une personne handicapée, c'est-à-dire, toute personne ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activités courantes
- ◆ Être âgé de 5 ans et plus
- ◆ Avoir besoin de l'aide d'une personne accompagnatrice lors de la réalisation d'une activité de loisir, culturelle ou touristique pour au moins une des raisons suivantes : s'alimenter, se déplacer, communiquer, réaliser ses soins personnels, s'orienter, assurer le déroulement sécuritaire de l'activité.

3- Votre situation

Si vous répondez aux critères d'admissibilité, il y a deux façons de faire votre demande, selon votre situation. Veuillez lire attentivement les deux situations suivantes.

SITUATION 1 : Vous êtes prestataire de l'un des programmes gouvernementaux ou vous êtes détenteur de l'une des cartes d'accompagnement reconnues. Voir la liste des documents acceptés ci-dessous :

- ◆ Programme d'allocation pour des besoins particuliers (adulte) (MEES)
- ◆ Aide financière aux études - Supplément pour enfant handicapé (Retraite Québec)
- ◆ Avis de l'Allocation canadienne pour enfants (Agence du revenu du Canada)
- ◆ Avis de cotisation pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques (Revenu Québec)
- ◆ Crédit d'impôt pour personne handicapée (Agence du Revenu du Canada) via mondossier.ca
- ◆ La carte québécoise à l'accompagnement en transport interurbain par autocar (Fédération des transporteurs par autobus)
- ◆ La carte d'accompagnement de la Société de transport de Montréal (Société de transport de Montréal)
- ◆ La carte d'identité INCA

Suite ... Étapes à suivre pour faire une demande de la Carte accompagnement loisir

- ◆ Audiologiste
- ◆ Éducateur spécialisé
- ◆ Ergothérapeute
- ◆ Infirmier
- ◆ Inhalothérapeute
- ◆ Médecin généraliste (omnipraticien)
- ◆ Médecin spécialiste (cardiologue, pneumologue, neurologue, psychiatre, ophtalmologiste, etc.)
- ◆ Optométriste
- ◆ Orthophoniste
- ◆ Physiothérapeute
- ◆ Psychoéducateur
- ◆ Psychologue
- ◆ Spécialiste en réadaptation en déficience visuelle
- ◆ Spécialiste en orientation et mobilité
- ◆ Travailleur social
- ◆ Thérapeute en réadaptation physique

SITUATION 2 : Vous répondez aux critères pour obtenir la CAL, mais vous n'êtes pas admissible à l'un des programmes mentionnés dans la situation 1. Un professionnel de la santé devra attester votre formulaire de demande. Voir liste ci-dessous :

4- Dans les deux situations, une photo est demandée. Voici les critères :

- ◆ Format obligatoire : JPEG
- ◆ Dimensions minimales de l'image : 300 pixels (largeur) par 300 pixels (hauteur)
- ◆ Une photo de type passeport est exigée (des épaules jusqu'à la tête, visage centré)
- ◆ La photo doit avoir été prise au cours des six (6) derniers mois
- ◆ La photo doit être claire (visage dégagé, aucun reflet dans les lunettes, aucun couvre-chef, aucun contre-jour)
- ◆ Les photos en noir et blanc ou en couleur sont acceptées
- ◆ Les photos prises avec un cellulaire sont acceptées (des épaules à la tête), si envoi fait par courriel

Vous pouvez faire votre demande en ligne ou imprimer le formulaire et le faire parvenir par courriel ou par la poste.

Veillez acheminer vos documents et votre photo à l'AQLPH. Par courriel : cal@aqlph.qc.ca

Par la poste : AQLPH – CAL 858, rue Laviolette Trois-Rivières (Québec) G9A 5J1

Veillez prendre note qu'à compter **du 1^{er} octobre 2020**, la CAL sera la seule carte acceptée par les entreprises partenaires et qu'un délai de 6 à 8 semaines est à prévoir pour la recevoir. Nous conseillons aux personnes handicapées de faire leur demande le plus rapidement possible, car la saison estivale est la plus achalandée. De ce fait, le délai pourrait être encore plus long.



Sclérose en plaques
St-Hyacinthe-Acton
SEPSHA

Ensemble pour aller plus loin!

Mission:

Aider les personnes touchées de près comme de loin avec ce qu'impose la Sclérose en plaques ainsi, nous aidons à mieux vivre avec ces changements en améliorant la qualité de vie et en offrant une variété de services.

Services:

- Accompagnement lors de rendez-vous médicaux
- Accueil et information
- Activités physiques
 - Art thérapie
- Bulletin d'information
 - Camp repos
 - Défense des droits
 - Sensibilisation
 - Écoute téléphonique
- Prêt d'équipement adapté
- Rencontres individuelles ou de groupe
 - Sorties saisonnières et bien plus!

« Il est des pensées qui, comme certaines fleurs, doivent se respirer lentement, en osant prendre le temps de ralentir le temps. »

-Jacques Salomé

Membres du conseil d'administration

Présidente

Annick Daviau

Vice-présidente

Chantal Girard

Trésorière

Bernadette Caron

Secrétaire

Michelle Longpré

Administrateurs

Ginette Gosselin

François Désourdy

Audrey Lachance

Au bureau:

Directrice

Jacynthe Daigle

Coordonnatrice

aux activités

Marie-Josée Charron

Pour nous joindre

Au bureau:

16 675, avenue Desrochers
Saint-Hyacinthe, QC J2T 3K3
450-773-6285

Pour joindre Jacynthe:

450-230-6285
sepsa@maskatel.net

Pour joindre Marie-Josée:

450-502-0172
sepsa.me@gmail.com

www.scleroseenplaques.me