



Canada

# Vers l'Autonomie

## Vie Autonome Péninsule Acadienne

Printemps 2010



Canada



Ghislain Doiron  
Directeur général

### Mot du Directeur général

Le beau temps est arrivé ainsi que la période de barbecue! Le beau temps c'est seulement quelques mois par année, alors on en profite pour faire le plein d'énergie. Il me fait plaisir de m'adresser à vous, chers membres, dans ce bulletin printanier afin de vous communiquer les belles initiatives que l'équipe de VAPA à prise au cours des derniers mois.

Avant de commencer, j'aimerais souhaiter en mon nom personnel et en celui de l'équipe de VAPA la bienvenue à Violette Gionet au poste de secrétaire/administrative. Violette a obtenu son diplôme en Technique de gestion de bureau en juin 2009 au CCNB Péninsule acadienne avec une mention de la directrice.

Pendant le dernier trimestre, nous avons eu notre journée porte ouverte, le 1<sup>er</sup> avril 2010, ce qui fut un grand succès pour VAPA. Plusieurs dignitaires sont venus nous rendre visite et ont même pris le temps de faire une petite entrevue avec la radio CKRO qui était en direct de 10h00 à 12h00 au centre de VAPA. J'aimerais prendre le temps pour remercier toute l'équipe de VAPA ainsi que les bénévoles, Jean-Marc Savoie, Francine Robichaud, Robert Lumbsden, Alain Blanchard, Marcel Mallet, Marcel Savoie, Thérèse Lanteigne, Éric Jean, René Haché, Suzanne Noël et Karen Lanteigne pour la belle organisation de cette journée.

Pendant ce même temps, VAPA a aussi travaillé sur la deuxième initiative qui est la Coopérative de solidarité en recyclage et intégration à l'emploi. Cette coopérative fera l'embauche de personnes handicapées afin d'assurer une qualité de vie aux personnes ayant des limitations fonctionnelles en considérant qu'elles peuvent mieux s'intégrer à la société en faisant l'apprentissage d'habiletés et en ayant l'occasion d'accomplir un travail rémunéré reconnu utile par l'ensemble de la société.

La troisième initiative fut le Rallye tropical, le 9 avril 2010. Cette soirée nous a permis d'amasser des fonds pour continuer à vous offrir des activités. Un gros merci à l'équipe de VAPA et spécialement à Isabelle Power et Mélanie Benoit pour le beau Rallye, ainsi qu'aux trois bénévoles, Jean-Marc Savoie, René Haché et Alain Blanchard pour leur travail acharné.

J'aimerais vous rappeler que nos services d'aide à l'emploi et à la formation sont toujours disponibles par l'entremise de nos conseillères à l'emploi Mélanie et Isabelle. N'hésitez pas à venir les rencontrer.

Soyez assuré que notre mission première est de travailler sans relâche à l'épanouissement des personnes handicapées de la Péninsule Acadienne par l'entremise de nos services et programmes.

Pour terminer, j'en profite pour vous souhaiter un bel été.

### Dans ce numéro :

Mot du directeur	1
Mot du président	2
Conseillère à l'emploi	3
SSSPH	4
Télesanté	5
Photos	6
Un peu de tout	7
Page détente	8

### Courriels :

- **Ghislain Doiron**,  
Directeur général  
[Ghislain.doiron@cvapa.ca](mailto:Ghislain.doiron@cvapa.ca)

- **Mélanie Benoit**,  
Conseillère à l'emploi et à la  
formation  
[Melanie.benoit@cvapa.ca](mailto:Melanie.benoit@cvapa.ca)

- **Isabelle Power**,  
Conseillère à l'emploi et à la  
formation  
[Isabelle.power@cvapa.ca](mailto:Isabelle.power@cvapa.ca)

- Réception  
[info@cvapa.ca](mailto:info@cvapa.ca)

- Site Web,  
[www.cvapa.ca](http://www.cvapa.ca)



Arisma Losier  
Président

## Mot du président

Le temps passe vite! Nous voilà rendu au printemps avec une température assez clémente favorisant la croissance des tulipes et des jonquilles. Dans quelques semaines ce sera la réunion générale annuelle qui nous mènera aux vacances d'été. Mon propos portera sur trois initiatives valorisant la Vie autonome de la Péninsule acadienne.

Le Conseil du Premier ministre du Nouveau-Brunswick sur la condition des personnes handicapées organise, depuis 1988, la semaine de sensibilisation à la situation des personnes handicapées qui, cette année, aura lieu du 31 mai au 5 juin. Comme le souligne le comité organisateur provincial, nous avons été témoin, au cours des vingt dernières années, de progrès importants visant à éliminer les obstacles sociaux et économiques auxquels se heurtent les personnes handicapées. Nous ne devons pas oublier notre objectif ni régresser. Nous devons continuer de hausser la barre de l'inclusion. C'est le message livré cette année par le thème de cette semaine : « **Oui nous pouvons** ».

VAPA organise cette année le lancement officiel de la semaine de sensibilisation, qui aura lieu, à Shippagan, le samedi 29 mai, à 13 h.

En faisant le bilan des éléments du plan stratégique 2009 dont il avait la responsabilité, le conseil d'administration s'est fixé l'objectif prioritaire suivant : **Mettre sur pied une Table de développement de la Vie autonome (TDVA) dans la Péninsule acadienne**. Ce projet, qui va nécessiter des partenariats majeurs et l'engagement du conseil d'administration, de la direction générale et du personnel, va nous permettre d'établir des piliers solides dans les trois grandes régions de la Péninsule afin d'assurer la participation de toute la communauté dans notre mission. Notre directeur général a déjà commencé à en définir les paramètres et à rencontrer des partenaires possibles.

La journée « portes ouvertes » du 1<sup>er</sup> avril, qui fut un grand succès, grâce aux nombreux partenaires qui y ont assisté, démontre l'intérêt de ces personnes à travailler sur l'inclusion et l'autonomie des personnes dans la Péninsule acadienne. Il s'agira maintenant d'inviter ces personnes à prendre part au processus de la mise en place de la *Table de développement de la Vie autonome*. Je désire remercier Ghislain, Mélanie, Isabelle et Violette pour tout le travail accompli pour faire de cette journée un franc succès et une occasion unique de donner une grande visibilité à VAPA, grâce à notre radio communautaire CKRO.

« *Les communautés se privent de richesses essentielles en ne profitant pas des dons des personnes handicapées et de leur contribution à la vie commune* ». Cette citation d'Al Etmanski, un grand défenseur de l'inclusion des personnes ayant des limitations fonctionnelles, fait écho dans la mise sur pied de la **Coopérative de solidarité en recyclage et intégration à l'emploi**. Cette nouvelle coopérative à but non lucratif se donne comme double mission de favoriser le recyclage dans la Péninsule acadienne et de sensibiliser la population sur l'intégration de personnes ayant des limitations fonctionnelles sur le marché du travail. Elle possède déjà ses statuts et règlements et l'assemblée de fondation a eu lieu récemment. Toutes nos félicitations à notre directeur général, Ghislain Doiron, qui a été élu président de cette coopérative.

En terminant, je veux souhaiter la bienvenue dans notre équipe à Violette Gionet, qui va s'occuper du secrétariat et de la comptabilité, et remercier toute l'équipe de VAPA pour leur dévouement à la cause de la Vie autonome.

## Aide à l'emploi et à la formation pour VOUS



Cher étudiants et étudiantes, étant donné que votre processus d'admission dans les différents établissements d'enseignement postsecondaires devrait être terminé, je tiens seulement à vous rappeler que je suis à votre disposition pour vous aider à compléter vos demandes de prêts et bourses pour votre formation postsecondaires qui débutera en septembre. De plus, je serai l'intermédiaire qui fera en sorte que vos services de soutien seront en place pour votre entrée en classe.

Mélanie Benoit Pour ceux et celles qui auront terminé vos études secondaires ou qui recevront un diplôme d'études secondaires pour adultes d'ici janvier 2011, vous avez jusqu'au 31 juillet 2010 pour envoyer vos demande d'admission pour les différents collèges du Nouveau-Brunswick pour la session Hiver 2011 si vous désirez poursuivre vos études postsecondaires.

N'oubliez pas que chaque admission demande un relevé de notes officiel.

Si vous avez besoin d'informations ou d'aide en matière d'emploi ou de formation, ça me fera plaisir d'y répondre au meilleurs de mes connaissances. N'hésitez pas à me rejoindre au 336-1327.

Comment maximiser vos chances d'obtenir une entrevue à l'aide de votre C.V.?

Avoir un C.V. :

- Concis de 2 à 3 pages au maximum
- Permettant de retrouver facilement et rapidement les informations pertinentes
- Précisant vos objectifs
- Détaillant clairement vos tâches de travail en commençant par des verbes d'action
- Permettant de retracer logiquement votre itinéraire d'emplois
- Mettant en valeur vos acquis pour le poste recherché



Isabelle Power

Pour terminer, afin de maximiser vos chances de décrocher une entrevue, votre curriculum vitae doit être personnalisé et adapté au poste que vous recherchez!

Si vous avez besoin d'aide à l'emploi ou à la formation, n'hésitez surtout pas à me joindre au 336-1302.

# Semaine de Sensibilisation à la Situation des Personnes Handicapées

(SSSPH)

30 mai – 5 juin 2010

**Oui, nous pouvons!**

Dans le cadre de la SSSPH, il me fait plaisir de vous informer que la Péninsule acadienne sera l'hôte du lancement cette année. Le tout se déroulera le 29 mai 2010 à la piscine de Shippagan, entre 13h et 15h.

Nous aurons la chance d'avoir une personne bien connue de notre région pour venir parler au public, pour faire la coupe du ruban et pour déclarer la semaine ouverte. Nous allons également honorer pour la 6<sup>e</sup> fois, notre membre honoraire de l'année. Pendant la journée, il y aura plusieurs tirages de prix de présence pour les personnes qui assisteront.

De plus, durant la semaine nous prévoyons faire une conférence avec un invité surprise et Mme Amélie Archer a accepté de refaire sa présentation au public concernant l'accessibilité des entreprises et établissements en général dans notre communauté.

Le but de la semaine est de sensibiliser les gens sur l'accessibilité, un sujet qui tient à cœur aux membres et employés de Vie Autonome Péninsule acadienne. Nous voyons que les nouveaux propriétaires prennent plusieurs choses en considération, mais beaucoup de travail au niveau de la sensibilisation est encore à faire.

Avec de la persévérance et de l'éducation au sujet de l'accessibilité, je crois qu'ensemble nous pourrons faire une différence! Je vous invite donc à un défi durant la Semaine de sensibilisation, regardez bien les autos stationnées dans les placards réservés aux personnes ayant un handicap et regardez bien s'ils ont un permis valide pour s'y stationner. Si vous voyez qu'une personne n'a pas le droit d'être là, prenez le numéro d'immatriculation (plaque) et reportez-le à la police, nous devons commencer à prendre ce problème au sérieux et les gens de notre communauté sont le seul moyen de faire la différence.

Au plaisir de vous voir au lancement de la Semaine de sensibilisation à la situation des personnes handicapées le 29 mai prochain!

Karen Lanteigne, coordonnatrice  
SSSPH 2010 – Vie autonome Péninsule acadienne



## Télesanté à l'Hôpital et Centre de santé communautaire de Lamèque

Un de nos nombreux services offerts est le rendez-vous par télésanté. Vous pouvez voir votre médecin, qui est situé à Bathurst ou Moncton sans vous déplacer. Au lieu de voyager de longues heures pour qu'il examine une plaie ou simplement pour donner vos résultats, vous pouvez le faire avec notre technologie sophistiquée, qui permet d'empêcher les voyages inutiles. La prochaine fois que vous aurez à voyager, faites la demande à votre médecin pour ce service.

### Saviez-vous :

Que l'Hôpital est ouvert 7 jours sur 7 de 8h-16h avec les services d'un médecin et de 16h à minuit avec les services d'une infirmière?

Pour plus d'information 344-2261.

## Photos d'activités Jeu Wii



## Photos de la journée Porte ouverte au VAPA



Ghislain Doiron, directeur général de VAPA & Valérie Boudreau, animatrice de radio CKRO



Denis Landry, Ministre des transports & Valérie Boudreau, animatrice de radio CKRO



Léo-Paul Pinet, directeur général du CBPA & Valérie Boudreau, animatrice de radio CKRO



Arisma Losier, président de VAPA & Valérie Boudreau, animatrice de la radio



Nathalie Robichaud, Émilie Haché, Madeleine Archer, Amélie Archer, Marcel Mallet, Wilfred Gaudet, Alain Blanchard, Claudette LeClair et Mélanie Benoit



Les bénévoles  
Alain Blanchard, Francine Robichaud & Jean-Marc



# Un peu de tout ...



## Trucs Maison

### Tache de vin rouge

Les taches de vin rouge partiront facilement si elles ont été saupoudrées de sel peu de temps après le dégât.

### Tache de moutarde

Pour faire disparaître une tache de moutarde qui résiste après le lavage régulier du vêtement, de la nappe, etc., étendre l'article au soleil.

### Tache de betterave

Si votre nappe a une tache de betterave, prenez une tranche de pain, humectez-la d'eau froide et placez-la sur la tache.

Cela sauvera votre belle nappe!

**Connaissez-vous des gens qui seraient intéressés à devenir membre de VAPA?**  
**Téléphonez au 336-1300**

**Merci!**

### Pensée du jour

Les plus grandes victoires sont celles que l'on remporte sur soit-même.

Bobby Jones

## Yogourt fouetté aux bananes

### • Temps de préparation : 1 minute

1	banane mûre	1
125 ml	yogourt nature faible en gras	½ tasse
125 ml	eau	½ tasse
125 ml	lait	½ tasse
3	glaçons	3

1. Au mélangeur, à grande vitesse, pulvériser la banane, le yogourt, l'eau, le lait et les glaçons 45 secondes, ou jusqu'à consistance lisse.

### SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT :

Accompagnez d'une tranche de pain de blé entier rôti et tartinée de beurre d'arachide.

### Les bananes très mûres

Si vous ne savez pas quoi faire de vos bananes très mûres, mettez-les à congeler dans un sac à congélation en plastique. La pelure prendra une coloration noirâtre, mais leur chair, une fois décongelée, sera absolument délicieuse. Ajoutez-les à vos boissons fouettées ou frappées.

### Quelques CONSEILS pour diminuer le STRESS

- 1-Organiser sa journée autour de choses que l'on a vraiment envie de faire.
- 2- Déléguer ses responsabilités (si possible)
- 3-Faire une pause et respirer profondément : prendre plaisir à s'arrêter pour regarder son environnement ou parler avec ses amis.
- 4-Vivre une journée a la fois et savourez chaque instant; profiter du moment présent.
- 5-Prendre du temps pour soi et penser à autre chose qu'à ses problèmes ou à ce que l'on doit faire.
- 6-Faire de l'exercice physique chaque jour et surtout quand nous sommes en colère.
- 7-Accomplir ses tâches en plusieurs petites étapes.
- 8-Coopérer au lieu d'être en compétition avec les autres.
- 9-Apprendre à dire « NON »
- 10-Prendre quelques minutes, deux ou trois fois par jour, pour se détendre.



# Page détente



## Conseil santé



Les effets des diètes amaigrissantes sévères ne durent pas à long terme. La plupart des gens reprennent le poids perdu au départ et même un peu plus. Au lieu de suivre une diète, choisissez plutôt de changer votre style de vie et prenez l'habitude de manger sainement et de demeurer active.

## Jeu des différences

Il y en a 9 entre ces 2 dessins



## BLAGUES

Quelle est le fruit que le poisson aime le moins ?  
- La pêche.

C'est un type qui arrive en courant près d'un pêcheur et il lui demande :

- Vous n'auriez pas vu passer une femme blonde avec une jupe bleue ?
- Si, si, ça fait pas dix minutes
- Bon, je vais certainement pouvoir la rattraper.
- Oh oui ! Le courant est pas bien fort dans le coin !

Pourquoi les belges apportent-ils un fusil aux toilettes ?  
- Pour tirer la chasse

*VAPA tient à remercier l'ACA pour l'impression du présent bulletin.*

**MERCI!**

## Le bon calcul

Complète la grille afin d'obtenir le chiffre 9 pour chaque opération. Dessine le bon nombre de petites pommes rouges dans chaque case et colorie les autres.



			9
			9
			9
9	9	9	



**Vie Autonome Péninsule Acadienne inc.**  
**Voir au-delà du handicap**

200-C, boul. J.-D.-Gauthier  
Shippagan (N.-B.) E8S 1P2

Téléphone : (506) 336-1304  
Télécopie : (506) 336-1322  
Courriel : info@cvapa.ca  
Site Web : www.cvapa.ca