



Canada

Vers l'autonomie
Vie Autonome Péninsule Acadienne
Vie Autonome
Automne 2011

Dans ce numéro :

Souper de Noël	1
Mot du directeur	2
Mot de Julie Haché	3
Conseiller à l'emploi	4
Mot de la présidente	4
Votre voiture en hiver	5
Info techno	6
Un peu de tout	7
Page détente	8

Les employés et membres du conseil
d'administration de

VAPA

vous invitent au souper de Noël

suiti d'une danse

le dimanche 20 novembre 2011

à 16 heures au

Club de l'Âge d'or de Shippagan

Le souper sera distribué à partir de 17h30.

*Si vous avez besoin d'un moyen de
transport, communiquez avec nous au*

336-1300.

Bienvenue à tous les membres

Courriels :

- Ghislain Doiron,
Directeur général
ghislain.doiron@cvapa.ca

- Janie Gosselin,
Conseillère à l'emploi et à la
formation
janie.gosselin@cvapa.ca

- Julie Haché,
Agente de Programme (REEI)
julie.hache@cvapa.ca

- Réception
info@cvapa.ca

- Site Web,
www.cvapa.ca



Ghislain Doiron

Mot du Directeur général

L'hiver est à nos portes, pour l'apprécier, vaut mieux mettre toutes les chances de son côté et bien s'y préparer. Pour réduire les risques de chute et pour des raisons de sécurité, assurez-vous de garder en tout temps les entrées et allées déneigées et déglacées. Vous pouvez utiliser du sel pour le déglacage ou un produit déglacant qui n'abîme pas les surfaces. Le sel est efficace entre 0 C et -12 C. Il empêche la glace et la neige de coller à la chaussée, facilitant ainsi le déneigement et le déglacage. On l'utilise comme déglacant pour abaisser le point de congélation de l'eau. Toutefois, à - 20 C le sel devient inefficace. C'est donc pour cette raison qu'on doit utiliser un abrasif, tel que le sable. C'est avec plaisir que je m'adresse à vous, chers membres, dans ce bulletin d'automne afin de vous communiquer les belles initiatives que l'équipe de VAPA a prises au cours des derniers mois.

Le programme REEI, Régime enregistré d'épargne invalidité, a pris son envol, plusieurs sessions de groupe ont eu lieu dans la Péninsule acadienne. J'encourage tous nos membres à participer, car ce programme vise à aider les personnes handicapées et leurs familles à économiser pour l'avenir. S'il vous est impossible d'assister, veuillez contacter Julie Haché au 336-1302, il lui fera plaisir de vous donner cette importante information.

Votre souper de Noël arrive à grands pas, Vie Autonome Péninsule Acadienne est fier d'organiser ce souper de Noël qui est une rencontre fraternelle et de partage pour tous les membres de VAPA. Lors du souper, le récipiendaire du Prix Rhéal Landry 2011 sera dévoilé. J'aimerais souligner le travail extraordinaire de Jean-Marc Savoie de St-Simon, car encore une fois cette année il s'est surpassé et a fait une collecte de fonds incroyable pour VAPA.

Notre deuxième campagne de financement a officiellement débuté le 17 octobre 2011. Nos vendeurs feront le tour de la Péninsule afin de vendre des billets, notre objectif est d'amasser 15000\$. Nous avons des prix très intéressants dont : un foyer électrique de Canadian Tire, un portable Toshiba Satellite Pro de Chiasson Électronique et une ciné-caméra Sony HD de 2M Distribution. Un gros merci à nos commanditaires, car sans leur support cette campagne ne serait pas possible.

J'aimerais vous rappeler que notre service d'aide à l'emploi et à la formation est toujours disponible par l'entremise de notre conseillère à l'emploi Janie Gosselin. N'hésitez pas à venir la 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.



Julie Haché

Bonjour à tous!

J'espère que vous avez passé un bel automne et avez bien profité de la belle température afin d'égayer vos yeux des magnifiques couleurs que la nature nous a offertes. Nous voilà déjà rendus aux portes de l'hiver, au retour des bottes et des mitaines chaudes. Et, nous voilà aussi rendus au temps des préparatifs des fêtes de Noël.

J'aimerais profiter de cette période pour vous sensibiliser au Régime enregistré d'épargne invalidité (REEI) et au crédit d'impôt pour personnes handicapées.

Qu'est-ce que le crédit d'impôt pour personnes handicapées ?

Le crédit d'impôt pour personnes handicapées permet de réduire le montant d'impôt sur le revenu que peut devoir payer une personne ayant une incapacité physique ou mentale grave et prolongée. Il s'agit d'un crédit non remboursable.

Qu'est-ce que le régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI) ?

Un REEI est un régime d'épargne à long terme pour aider les personnes handicapées et leur famille à économiser en vue de leurs besoins futurs.

Afin d'aider à épargner, le gouvernement versera une subvention canadienne pour l'épargne-invalidité, jusqu'à concurrence de 3500 \$ par année en fonction des cotisations annuelles. Le gouvernement versera également un Bon canadien pour l'épargne-invalidité d'une valeur maximale annuelle de 1000 \$ dans le REEI des Canadiens à faible revenu et à revenu modeste. Aucune cotisation n'est nécessaire pour recevoir le bon. Le revenu de placement s'accumule en franchise d'impôt jusqu'à ce que commencent les retraits des fonds du REEI.

Je vous souhaite à tous une belle saison hivernale et j'espère vous voir en grand nombre lors du souper de Noël.

Pour information au sujet du REEI, crédit d'impôt ou des sessions d'informations, me contacter Julie Haché 336-1302.

Vous déménager ou changer votre numéro de téléphone ?

Si vous prévoyez déménager, S.V.P. veuillez nous faire parvenir votre nouvelle adresse, par téléphone au 336-1300 ou par la poste au :

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

Ceci réduira le nombre de retour par la poste d'enveloppes d'adresses invalides et ceci assurera que nos envoies se rendent à destination.

Si vous changez votre numéro de téléphone, veuillez nous communiquer votre nouveau numéro.

Voici vos conseiller à l'emploi et à la formation



Janie Gosselin
Conseillère à l'emploi et à
la formation

En ce début de novembre, je tenais à vous faire part de la formation à laquelle j'ai assisté à Beresford.

La formation à laquelle j'ai assisté se nomme policier (ère) éducateur (trice). Cette formation traitait de plusieurs enjeux tels que la cyber intimidation, justice réparatrice, la prévention et réduction du crime. Nous savons tous peu importe l'âge que nous avons la technologie avance très rapidement et nous ne sommes pas toujours conscient des effets néfastes que celle-ci peu avoir sur nos vies.

De plus, cette formation a permis de mettre à jour nos connaissances et d'effectuer des échanges très positives afin de toujours améliorer notre communauté. Cette formation était donc de mises, car elle vas nous aider à vous offrir de meilleurs services et à mieux connaître la situation de la clientèle que nous desservons.

Sur ce, je tiens à vous souhaitez un joyeux temps des fêtes. Donc, prenez le temps de passer du temps de qualités pour vous ainsi qu'avec les gens que vous aimez. Reposez-vous bien pour le retour en classe ainsi que pour le travail à la suite de cette période festive.



Madeleine Archer
Présidente

Mot de la présidente

Les feuilles tombent, novembre arrive à grands pas.

Notre campagne de financement annuelle a débuté comme l'année dernière, on a de très beaux prix.

Le 20 novembre, ce sera notre souper de Noël. J'aimerais vous invitez à venir en grands nombres.

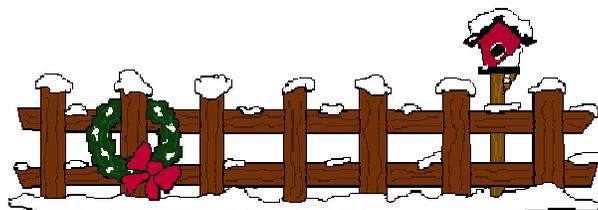


Votre voiture et l'hiver

L'hiver arrive dans quelques semaines, alors il y a quelques trucs à ne pas oublier avant l'arrivée de la neige.

1. Commençant par le plus important, n'oubliez pas de placer vos pneus d'hiver. Si possible, prenez rendez-vous avec votre garagiste dès maintenant pour réserver une journée pour faire le changement pour empêcher le stress de courir à la dernière minute.
2. Des lumières propres signifient une meilleure visibilité et réduire les risques d'accident. Appliquez de la cire d'auto sur vos lumières pour réduire l'accumulation d'eau/neige et empêcher la saleté de s'accumuler.
3. Pour les essuie-glaces qui grincent, essuyez-les avec un linge imprégné d'alcool à friction ou de l'ammoniac. Ce truc empêche les essuie-glaces de grincer et garde votre pare-brise propre.
4. Voici une petite recette d'antigel pour fenêtres facile et rapide: remplissez une bouteille à vaporiser au 3/4 de vinaigre et 1/4 d'eau et vaporisez sur vos fenêtres le soir. Le matin, les fenêtres seront claires et sans glaces. Le vinaigre contient de l'acide acétique empêchant l'eau de geler.
5. Pour empêcher les portes de « coller » par le froid : vaporisez de l'huile à cuisson sur les caoutchoucs autour des portes d'auto (et de la valise) et étendez le produit avec un essuie-tout. Ça empêche l'eau d'adhérer et de geler sur le caoutchouc.
6. Pour dégivrer vos serrures en quelques secondes, appliquez du produit anti-germe pour les mains sur la clé et la serrure et le problème est résolu !
7. Plus nos pneus sont mous, plus la friction entre la route et le pneu est grande, et plus le moteur devra travailler fort pour faire bouger la voiture. Toutefois, il n'est pas non plus sécuritaire de trop gonfler ses pneus. La pression idéale correspond au niveau recommandé par le fabricant. Cette mesure est habituellement notée à l'intérieur de la porte de la boîte à gants du véhicule. On doit particulièrement vérifier la pression des pneus lors des changements de saisons.

Source : <http://woody.over-blog.net/article-ptites-astuces-pour-la-voiture-en-hiver-65511523.html>





René Haché
Secrétaire et
webmestre

INFO-TECHNO

PortableApps est une suite de logiciels qui sont adaptés pour être installés et utilisés directement sur une clé USB. Il vient avec son propre menu de démarrage (optionnel) qui se trouve dans la barre système, ce qui permet de démarrer les applications qui se trouvent sur votre clé USB plus rapidement. La particularité principale est de permettre de transporter vos logiciels et paramètres avec vous sans avoir à rien installer et de laisser de trace sur un ordinateur public ou l'ordinateur d'une autre personne. C'est plus discret, sécuritaire et privé.



Exemple de logiciels disponibles avec PortableApps :

Fureteur Web :

Firefox, Opera et Google Chrome. ; permet de aller sur Internet en toute sécurité, tout en gardant vos mots de passe et favoris (bookmark) avec vous.

Visualiser, manipuler et gérer des photos et images :

IrfanView, XnView, GIMP.

Messagerie Instantané : (logiciel qui peut se connecter à MSN/Windows Live, Yahoo, AOL, ICQ...) aMSN, Instantbird, Miranda, Pidgin, Skype (faire des appels téléphoniques par Internet).

Musique et Vidéo :

VLC Média Player, Songbird, CDex, Audacity.

Suite bureautique :

OpenOffice (suite complète), AbiWord (traitement de texte), Foxit Reader (lecteur de document PDF).

Sécurité :

KeePass Password Safe (permet de garder vos mots de passe en sécurité), ClamWin (petit antivirus)

Et beaucoup d'autres logiciels sont disponibles, il y a aussi plusieurs mini jeux.

Vous pouvez tout trouver ça à l'adresse : www.portableapps.com, le site web est en anglais seulement, mais le menu et la plupart des logiciels sont disponibles en plusieurs langues.



Truc techno : Si vous voulez désactiver les sons que Windows fait avec certaines actions, il y a une façon de le faire.

Dans Windows XP : ouvrir le « **Panneau de configuration** », double cliquer sur « **Sons et périphériques audio** », une petite fenêtre s'ouvrira, ensuite aller dans l'onglet « **Sons** » et dans le menu « **Modèle de sons** », choisissez « **Aucun son** » et pour finir cliquer sur le bouton « **OK** ».

Si votre panneau de configuration est en affichage par catégorie, choisissez la catégorie « **Sons, voix et périphériques audio** » pour accéder à l'icône « **Sons et périphériques audio** ».

Note : ce truc est pour Windows XP, peut légèrement varier sous Windows Vista et Windows 7.



Un peu de tout ...



Préparer sa maison pour l'hiver

Portez une attention particulière aux portes et fenêtres de votre maison, car elles sont parmi les principales responsables des infiltrations d'air dans les habitations en hiver. Pour juger de leur efficacité, tenez un mouchoir près des cadres par une journée venteuse. Si le mouchoir bouge, c'est que l'air froid s'infiltrer dans la maison. Installez de nouveaux coupe-froid sur les bords extérieurs de la porte ou de la fenêtre. Vérifiez que la porte ou la fenêtre ouvre et ferme bien avant d'agrafer le coupe-froid. Pour encore plus d'efficacité, vous pouvez recouvrir l'intérieur des fenêtres d'un film de plastique, ce qui permettra de bloquer toute infiltration d'air. Vous pouvez également améliorer l'isolation de votre porte d'entrée en installant un bas de porte isolant.

Examinez les prises électriques et les commutateurs positionnés le long des murs « froids », c'est-à-dire les murs donnant sur l'extérieur. Si vous sentez de l'air froid s'infiltrer, enlevez la plaque de plastique et installez à l'intérieur une garniture spécialement conçue pour sceller les plaques murales.

Un moyen simple et facile de réduire vos factures d'énergie consiste à isoler les tuyaux d'eau chaude en les enrobant d'une gaine ou d'un ruban isolant. Pendant que vous y êtes, pourquoi ne pas améliorer l'isolation de votre chauffe-eau en l'enveloppant d'une housse? Prenez toutefois soin de garder les panneaux d'accès et les renvois dégagés.

Si votre sous-sol est non-fini, vérifiez l'efficacité de l'isolation. Il est facile et peu coûteux d'ajouter ou de remplacer la laine isolante ou la mousse de polystyrène (styrofoam), au besoin.

Parce qu'ils réduisent automatiquement la température la nuit et pendant vos absences, les thermostats programmables s'avèrent un moyen efficace de réduire vos coûts de chauffage. Faciles à programmer, ils procurent aussi un meilleur confort aux occupants parce qu'ils maintiennent une température uniforme dans la maison. Installez-en dans les différentes pièces de votre résidence. Nous vous conseillons d'opter pour des modèles de type 5-2 ou 5-1-1 qui permettent des programmations différentes la semaine et la fin de semaine.

Source: http://www.rona.ca/contenu/entretien-maison-en-hiver_maison_calendriers-saisonniers_conseils

Pensée du jour

Parfois, nous visons tellement la perfection que nous oublions que l'imperfection est le bonheur.

Connaissez-vous des gens qui seraient intéressés à devenir membre de VAPA?

Téléphonez au 336-1300

Merci!



Page détente



Recette de Noël facile et rapide: Sapin en pain d'épice



Ingrédients :

- ½ tasse (125 ml) graisse végétale
- ½ tasse (125 ml) sucre
- ½ tasse (125 ml) mélasse
- 1 jaune d'œuf
- 2 tasses (500 ml) farine tout-usage, tamisée
- ½ c.à thé (2 ml) sel
- ½ c.à thé (2 ml) poudre à pâte
- ½ c.à thé (2 ml) soda à pâte
- 1 ½ c.à thé (7 ml) cannelle
- ½ c.à thé (2 ml) clous de girofle
- 1 c.à thé (5 ml) gingembre
- ½ c.à thé (2 ml) muscade

Étapes :

1. Mélanger graisse, sucre et mélasse. Ajouter le jaune d'œuf et bien mélanger.
2. Tamiser la farine et bien incorporer dans le mélange de mélasse. Ajouter en même temps tous les autres ingrédients secs.
3. Rouler la pâte 1/4 de po d'épaisseur sur planche ou linge où il y a un peu de farine.
4. Couper avec un moule d'environ 5 po.
5. Placez sur tôle à biscuits (plaque aluminium) et cuire à 350F entre 8 et 10 minutes. Refroidir et décorer.

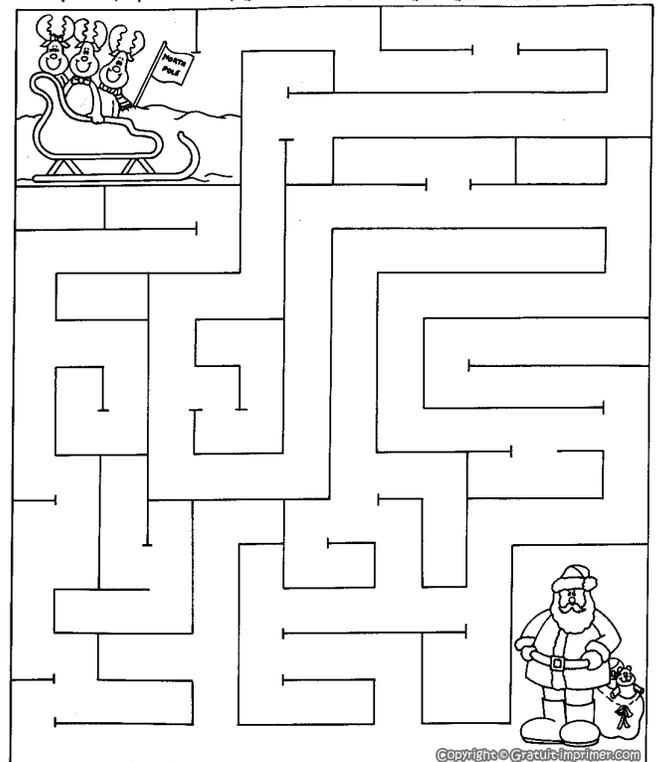
Préparation : 10 min.
Cuisson : 10 min.
Portion : environ 12

Source : <http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=686>

*VAPA tient à remercier la
Ville de Shippagan pour l'impression
du présent bulletin.*

MERCI!

Aider le père Noël à trouver son traineau et ses rennes



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