



Vers l'Autonomie



Hiver 2010

VIE AUTONOME PÉNINSULE ACADIENNE INC.



Canada

Super Rallye Tropical

**Centre Communautaire de Benoit
26 février 2010**

Dans ce numéro :

Rallye	1
Mot du directeur	2
Mot du président	3
Remerciement	4
Conseillers à l'emploi	5
Noël au CRVA-PA	6
Un peu de tout	7
Page détente	8

Au profit des personnes handicapées de la Péninsule acadienne!

**Inscriptions :
19:45 à 21:00
Coût : 30,00\$
par équipe
(6 pers. max.)**

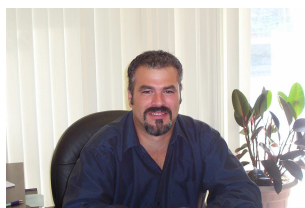
- Courriels :**
- Ghislain Doiron,
Directeur
Ghislain.doiron@cvapa.ca
 - Mélanie Benoit,
Conseillère à l'emploi et à la formation
Melanie.benoit@cvapa.ca
 - Isabelle Power,
Conseillère à l'emploi et à la formation
Isabelle.power@cvapa.ca
 - Réception
info@cvapa.ca
 - Site Web,
www.cvapa.ca

Prix à gagner et jeux intéressants– Cantine sur place



Pour plus d'information, veuillez joindre Isabelle Power au 336-1302

Mot du directeur



En ce début d'année, j'aimerais vous souhaiter, en mon nom personnel et en celui de l'équipe de VAPA, une bonne et heureuse Année 2010. Que cette nouvelle année vous apporte, paix, bonheur et prospérité.

Je tiens à vous remercier pour votre présence au souper de Noël qui fut une autre grande réussite. J'aimerais remercier spécialement Jean-Marc Savoie de St-Simon qui s'est encore une fois surpassé ainsi qu'à toute l'équipe de bénévoles qui ont participé à cette fête. De ce même pas, je voudrais aussi remercier Karen Lanteigne qui a investi beaucoup de son temps à l'organisation de cette soirée, sa créativité ainsi que son expérience ont été grandement appréciés.

Grâce au travail acharné de l'équipe de VAPA, nous avons offert au membres plusieurs belles activités au cours des derniers mois. L'une de ces activités fut une sortie au Cinéma de Tracadie-Sheila. Le bonheur ainsi que les éclats de rire des membres en sortant du cinéma furent une grande satisfaction pour moi ainsi que l'équipe.

Plusieurs nouveaux programmes sont à prévoir en 2010 et seront très bénéfiques en aidant tous nos membres à atteindre leur autonomie.

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 vous en servir.

Soyez assurés que ma 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 une joyeuse St-Valentin remplie d'amour.

Pour une deuxième fois, les membres de VAPA ont pu aller voir un film 3D au Cinéma Péninsule Tracadie-Sheila le 20 janvier. L'activité fût un grand succès avec plus d'une quarantaine de membres qui étaient présent pour voir le film Avatar. Nous désirons remercier M. Jacques Roussel, gérant du cinéma, de nous permettre de faire de telles activités que nos membres ne peuvent pas faire habituellement.



Mot du président, Arisma Losier



Nous sommes en février après un long mois de janvier qui fut très doux, sans vagues de froid et de tempêtes de neige. L'hiver fera bientôt place au printemps, aux perce-neiges, aux jonquilles et aux tulipes. *Au bout de l'hiver...il y a le printemps!*

Mon propos en ce début de l'année 2010, portera d'abord sur le bilan de la deuxième année de fonctionnement par rapport à notre planification stratégique. Je ferai aussi référence au rapport du directeur général, M. Ghislain Doiron.

On peut dire que la planification stratégique est une planification générale facilitant la bonne gestion d'un processus de développement en permettant de répondre, entre autres, aux trois questions suivantes : *Quelle différence essayons-nous de faire? À quoi devrions-nous allouer nos ressources? Quelles devraient être nos priorités?* Après une deuxième année de fonctionnement avec notre *Plan stratégique 2008-2012*, il s'agissait d'utiliser la planification 2009 comme outil d'évaluation du travail accompli.

À cet effet, les membres du conseil d'administration ont tenu une réunion spéciale, le 12 janvier, de 19 h à 21 h, pour faire le bilan des éléments du plan stratégique 2009 dont ils avaient la responsabilité. L'exercice consistait d'abord à prioriser les onze objectifs identifiés afin d'en ressortir trois priorités. L'objectif prioritaire identifié : ***Mettre sur pied une Table de développement de la Vie autonome (TDVA) dans la Péninsule acadienne.*** Ceci représente un projet majeur qui va nécessiter des partenariats majeurs et l'engagement du conseil d'administration, de la direction générale et du personnel. Néanmoins, ce projet 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 facilitant ainsi la mise sur pied d'une campagne de financement majeure dans notre région. Le directeur général, Ghislain Doiron, va nous présenter sous peu le bilan des réalisations du personnel relatives aux objectifs du Plan stratégique 2009. Vie Autonome Canada, reconnaissant la valeur de notre document, en a fait la traduction et le suggère comme modèle au comité de travail du plan stratégique national.

À cette même réunion de janvier, notre directeur général, Ghislain Doiron, présentait au Conseil d'administration son rapport du travail réalisé à la direction de VAPA depuis le 19 septembre 2009. Il a très bien résumé son cheminement depuis son embauche : temps d'adaptation durant les 2 premiers mois pour connaître le personnel, les membres et les bénévoles, et se familiariser avec les différents dossiers; nombreux contacts avec des personnes importantes et influentes de la Péninsule acadienne; préparation et présentation de propositions de projets ou services; et participation à l'AGA de Vie autonome Canada, à Toronto. Il se dégage de ce rapport que M. Doiron a établi dans un court laps de temps des bases solides pour mettre en œuvre des projets pour réaliser la mission de VAPA : l'autonomie réelle des personnes handicapées de la Péninsule acadienne, et faire de notre centre un modèle de services!

En terminant, je désire remercier toutes les personnes qui ont contribué à faire du souper de Noël de notre 10^e anniversaire de fondation un franc succès!

Une nouvelle année vient de commencer qui s'ouvre sur le grand livre de la vie. Puissez-vous y écrire les plus belles pages de votre vie en cette Année 2010, en peignant sur la toile blanche de cet hiver le tableau de vos plus beaux rêves!

Remerciements



En tant que votre ancienne directrice, j'aimerais vous remercier pour tous les messages de reconnaissance et marques d'appréciation reçus lors du traditionnel souper de Noël.



Ce fut très agréable de vous revoir ainsi que vos familles, lesquelles donnent leur appui inconditionnel au développement de la Vie Autonome dans notre coin de pays.

J'en profite pour remercier tous les membres du Conseil d'administration pour leur temps et leurs efforts au bon fonctionnement du centre. Ayons une pensée spéciale pour Rhéal qui a un moral d'enfer; qu'il soit notre motivation quotidienne.

Aux bénévoles du centre, encore merci pour votre engagement et tout particulièrement Jean-Marc Savoie a qui nous devons une fière chandelle pour son travail à l'organisation du souper de Noël.

Permettez-moi également de remercier tout le personnel présent et passé du Centre, pour le travail accompli lors de leur passage. Vie Autonome Péninsule Acadienne est encore choyée car avec le nouveau directeur, Ghislain Doiron, le centre aura encore de nouveaux élans mais surtout, chers membres, continuez de donner votre appui aux initiatives, activités, sorties, etc. Lâchez-pas!!!

Que 2010 vous permet de réaliser vos rêves par des actions plutôt que par des souhaits. Je demeure votre toute dévouée...

Émilie Haché

Merci Émilie!

Nous désirons sincèrement remercier Émilie Godin pour son excellent travail en tant qu'animatrice du Web pour Tous. Émilie a apporté une importante contribution à VAPA ainsi qu'aux membres. Merci pour tes nombreuses années de services et bonne chance dans tous tes projets futurs.





Aide à l'emploi et à la formation pour vous



Bonjour chers membres,

Avec le beau temps qui ne cesse de nous épater en ce début d'année, je veux profiter de l'occasion pour vous inciter à l'activité physique, un élément essentiel pour la santé. Selon le concept de vie active, on ne compare pas une personne avec une autre. Chacun établit ses propres normes et retire des bienfaits sur le plan social, émotif, spirituel et physique en choisissant ses activités. Une vie active aide à faire face plus facilement aux défis de la vie quotidienne et peut même prévenir la récurrence de certaines incapacités. En outre, elle donne un regain d'énergie pour composer avec les tensions physiques et mentales inhérentes à une incapacité.

Du point de vue de la santé, une vie active améliore la mobilité et la posture et réduit les douleurs que peut entraîner une position assise prolongée. L'amélioration de la circulation réduit le risque d'accumulation de sang et d'enflure dans les jambes. En outre, les personnes qui utilisent une aide à la mobilité peuvent se déplacer plus facilement si elles maintiennent un poids santé.

"En faisant régulièrement de l'activité physique pendant 30 à 45 minutes, une personne peut réduire le risque de développer une insuffisance coronarienne, l'hypertension, un cancer du colon et le diabète." [Traduction libre] Surgeon General, 1996

En plus, l'activité physique se résume par des bienfaits physiques et psychologiques comme :

- Amélioration de la vigueur et de l'endurance
- Amélioration de la santé cardiovasculaire
- Contrôle du poids
- Amélioration de la forme musculaire
- Amélioration de la réponse immunitaire
- Réduction des risques de dépression

Pensez-y ! L'activité physique est bénéfique pour vous et vos proches. Incitez-les à en faire avec vous. Vous pourriez être une source de motivation un pour l'autre.

Si vous pensez avoir besoin de mes services en matière d'emploi ou de formation, n'hésitez surtout pas à me joindre par courriel à l'adresse suivante : melanie.benoit@cvapa.ca ou par téléphone au 336-1327.

Vous avez besoin d'aide à l'emploi ou à la formation?

Vous êtes atteint d'un handicap?

VAPA vous offre un service d'aide à l'emploi et à la formation qui vous aidera dans vos démarches.

- *Rédaction de CV*
- *Accès aux programmes gouvernementaux*
 - *Recherche d'emploi*
 - *Aide à la formation*

Nous pouvons vous aider donc n'hésitez pas à nous contacter.

Isabelle au 336-1302 ou par courriel isabelle.power@cvapa.ca





NOËL AU CRVA-PA



Le traditionnel Souper de Noël de VAPA a encore une fois cette année été un franc succès. Nous voudrions remercier tous les bénévoles qui ont fait de ce souper une réussite. Sans vous, le souper de Noël ne pourrait pas avoir lieu. Il ne faudrait pas non plus oublier tous les commerçants qui ont fait des dons soit de nourritures, de prix ou d'argent. Grâce à vous, les membres ont pu manger un bon repas en bonne compagnie.

MERCI!





Un peu de tout ...

Supplément de chauffage en cas d'urgence

Avez-vous de la difficulté à payer vos frais de chauffage?

Si vous êtes dans une situation d'urgence et que vous ne pouvez pas payer votre chauffage, vous pourriez être admissible au supplément de chauffage en cas d'urgence.

Voici des exemples de situations d'urgence :

- Vous recevez une facture de chauffage élevée en raison du temps froid, ce qui signifie que vous ne pouvez pas payer votre loyer ou votre hypothèque.
- Vous devez choisir entre nourrir votre famille et payer votre facture de chauffage en hiver.
- Une maladie engendre des frais médicaux élevés imprévus, ce qui ne vous permet pas de payer votre facture de chauffage.

Êtes-vous dans une situation d'urgence? N'hésitez pas à communiquer avec votre bureau régional du ministère du Développement social pour obtenir des renseignements.

Péninsule acadienne 1-866-441-4149

Connaissez-vous des gens qui seraient intéressés à devenir membre du CRVA-PA?

Téléphonez au 336-1300

Merci!

10 choses que vous pouvez faire, pour éviter les «bleus» de l'hiver!

#10 – Faites la sieste

#9 – Bénéficiez du soutien d'autrui

#8 – Adoptez l'hiver

#7 – Détendez-vous!

#6 – Gâtez-vous

#5 – N'abusez pas de la nourriture

#4 – Donnez suite à vos résolutions

#3 – Prévoyez une activité en plein air

#2 – Mangez sainement

#1 – Faites de l'exercice!

Gracieuseté du comité de prévention du suicide de la Péninsule acadienne

Mousse au chocolat

Voici une recette simple et savoureuse.

Ingrédients:

- 4 œufs
- 175 g de chocolat noir
- 1 cuillerée à soupe de lait ou d'eau
- 30 g de sucre en poudre
- 1 pincée de sel
- 30 g de beurre



Instructions:

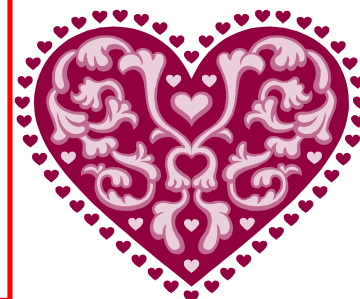
Dans une petite casserole, fais fondre doucement le chocolat. Ajoute le lait ou l'eau et le beurre. Mélange le tout.

Sépare les jaunes et les blancs d'œufs. Bats les blancs d'œufs en neige. Ils doivent devenir blancs et fermes, un peu comme de la neige!

Dans un grand bol, incorpore les jaunes d'œufs, le mélange de chocolat fondu, le sucre en poudre, les blancs d'œufs battus en neige et une pincée de sel.

Mets le tout au réfrigérateur.

Il ne reste plus qu'à servir la mousse dans de petits bols et à la savourer!





Page détente



Savez vous ce que c'est qu'une tomate avec une cape ?

Réponse : C'est Super-tomate !!!!!

Et un concombre avec une cape ?

Réponse : C'est un concombre déguisé en super-tomate...

Une jeune fille se plaint à son amie :

- A tous nos rendez-vous, il m'offre des fleurs fanées.

- Eh bien, essaye d'arriver à l'heure ...

- Moi, quand je bois une tasse de café, je ne peux pas dormir.

- Moi c'est le contraire.

- Ah bon ?

- Oui, quand je dors, je ne peux pas boire une tasse de café.

Un gendarme fais stopper une automobiliste.

- Vous n'aviez pas vu le feu rouge ?

- Si, c'est vous que je n'avais pas vu !

La St-Valentin

Mot mystère de 13 lettres.

C	H	O	C	O	L	A	T	A	V
O	M	P	F	M	F	J	M	O	A
E	C	O	L	U	E	O	O	A	L
U	A	E	E	S	V	I	T	I	E
R	R	M	U	I	R	E	S	M	N
A	T	E	R	Q	I	S	U	E	T
M	E	R	S	U	E	E	U	R	I
O	U	S	E	E	R	M	E	O	N
U	H	I	S	T	O	I	R	E	N
R	O	U	G	E	N	T	O	I	T

- | | |
|----------|----------|
| AMOUR | JOIE |
| AIMER | MOTS |
| CARTE | MUSIQUE |
| CHOCOLAT | NOUS |
| COEUR | POEME |
| FEVRIER | ROUGE |
| FLEURS | TOI |
| HISTOIRE | VALENTIN |

Trouve les mots suivants dans la grille et encercle-les. Les lettres restantes formeront la réponse du jeu.



Bonne St-Valentin!



**Le CRVA-PA tient à remercier
L'ACA
pour l'impression du présent bulletin.**

MERCI!



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

Canada

200-C, boulevard J.-D.-Gauthier
Shippagan, Nouveau-Brunswick
E8S 1P2

Téléphone : (506) 336-1304

Télécopie : (506) 336-1322

Courriel : info@cvapa.ca

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9