



Vers l'Autonomie

Novembre 2008

LE CENTRE DE RESSOURCE VIE AUTONOME
RÉGION PÉNINSULE ACADIENNE INC.



LE CRVA-PA

VOUS INVITE AU SOUPER DE
NOËL

SUIVI D'UNE DANSE

LE 30 NOVEMBRE 2008
À 16 HEURES
AU
CLUB DE L'ÂGE D'OR DE
SHIPPAGAN

Dans ce numéro :

Souper de Noël	1
Mot de la directrice	2
Mot du président	3
Troubles d'apprentissage	4
Conseillère à l'emploi	5
Trucs pour Noël	6
Un peu de tout	7
Page détente	8

Courriels :

- Émilie Haché, Directrice
crvapa.eh@nb.aibn.com
- Patrice Ferron, Conseiller à
l'emploi et à la formation
crvapa.pf@nb.aibn.com
- Karen Lanteigne, Conseillère à
l'emploi et à la formation
crvapa.kl@nb.aibn.com
- Rachel Savoie, Comptabilité
crvapa.rs@nb.aibn.com
- Julie Haché, Coordinatrice en
Alimentation
crvapa.jh@nb.aibn.com
- Émilie Godin, Animatrice Web
pour tous crva-
pa@nb.aibn.com



Mot de la directrice, Émilie Haché



Bonjour à vous tous,

Nous voici rendus en novembre et l'année 2008 tire déjà à sa fin. C'est incroyable comme le temps passe vite en bonne compagnie, mais surtout avec beaucoup de projets à développer.

Tout d'abord, j'aimerais vous inviter à notre traditionnel souper de Noël, sans oublier les membres de votre famille. Vous savez, le souper de Noël nous est rendu possible grâce à la générosité des commerçants de la Péninsule acadienne, mais également au travail acharné de Jean-Marc Savoie qui ne lâche pas année après année. Bravo, mais surtout merci!

À l'automne, plusieurs projets sont repartis. Pour une troisième année consécutive, la Collectivité ingénieuse de la Péninsule acadienne (CIPA) nous donne l'opportunité d'avoir Emilie Godin à nos bureaux afin d'aider les membres au niveau de l'informatique. Elle est grandement appréciée par les membres, mais également par le personnel pour les nombreux services qu'elle nous rend. Emilie fait un travail à l'accueil remarquable de par son professionnalisme et de par sa gentillesse avec les membres.

Également, le CRVA-PA est fier du retour de la classe d'alphabétisation qui est coordonnée par Emeline Rioux qui se donne à 110 % aux apprenants. Ces derniers auront la chance d'apprendre à lire et à écrire, ce qui leur donnera, sans contre-dit, beaucoup plus d'autonomie.

Pour terminer, j'aimerais vous rappeler que nos services d'aide à l'emploi et à la formation sont toujours disponibles par l'entremise de nos conseillers Patrice et Karen. N'hésitez pas à vous informer des services offerts!

Avec Noël à nos portes, le personnel se joint à moi pour vous souhaiter de très joyeuses Fêtes en famille.



Santé, Bonheur et Prospérité!!!

Profil: Gaëtan Duguay, conseiller du Conseil d'administration

Originaire de Ste-Marie-St-Raphaël, Gaëtan habite maintenant à Shippagan depuis 35 ans. Marié à Suzane, ils ont une fille prénommée Marie-Josée, ainsi qu'un petit-fils qu'ils adorent, Hugo.

Nouveau membre au CRVA-PA, ainsi que nouveau conseiller du Conseil d'administration depuis juin 2008, Gaëtan est bien heureux de faire partie des membres et du Conseil du CRVA-PA pour apprendre tous les services offerts aux personnes handicapées.





Mot du président, Arisma Losier



L'automne s'achève peu à peu, laissant place à l'hiver qui approche à grands pas. Ce changement de saison nous emmène vers Noël, cette période de fêtes et de réjouissances, et tout particulièrement à notre souper de Noël du 30 novembre, une rencontre fraternelle et de partage pour tous les membres de notre CRVA-PA.

Je suis encore tout heureux d'avoir traversé le pays pour me rendre à Victoria, en Colombie-Britannique, pour assister, du 16 au 18 octobre 2008, à l'Assemblée générale annuelle de Vie autonome Canada. Notre CRVA-PA était bien représenté puisque Julie, et Gregory, qui représentait notre Conseil d'administration comme membre votant à cette AGA, y ont assisté. En écoutant mon message, je veux laisser un espace à Gregory pour qu'il puisse vous faire part de son expérience de Victoria.

Comme vous le savez, depuis l'an passé j'agis comme représentant du Nouveau-Brunswick au Conseil d'administration national de Vie autonome Canada. Je veux remercier les membres du Conseil national qui viennent de m'élire comme membre de l'exécutif. Je me sens privilégié de pouvoir faire partie de cette grande famille nationale qu'est Vie autonome Canada.

En ce temps des Fêtes qui approche, je me joins aux membres du Conseil d'administration pour témoigner toute notre gratitude à tous ceux et celles qui contribuent au développement de notre CRVA-PA et vous offrir nos souhaits les plus chaleureux de bonheur, santé et prospérité pour Noël et l'Année nouvelle!



Sur la photo: Arisma Losier, président du Conseil d'administration; Julie Haché, coordonatrice en Alimentégration au CRVA-PA et Gregory D'Souza, conseiller du Conseil d'administration

Message de Gregory D'Souza, conseiller du Conseil d'administration

J'ai eu l'honneur de représenter le CRVA-PA – un des 28 centres canadiens – à l'AGA de VA Canada à Victoria, en Colombie-Britannique, les 16 et 18 octobre 2008. Les nombreuses réunions et conférences nous ont donné l'occasion de participer au réseautage francophone : le Nouveau-Brunswick, l'Ontario et le Québec ont fait partie des participants à la table. Nous avons discuté des aspects de la gouvernance : comment le BD national peut partager d'importantes connaissances avec nos centres situés à la grandeur du Canada. Nous avons assisté à la présentation de Jocelyne Daw, vice-présidente, Commercialisation et engagement social, Imagine Canada, qui a affirmé : « les organismes sans but lucratif qui connaissent du succès doivent comprendre que les relations les plus solides sont celles qui se fondent sur un échange de valeurs ». Nous avons aussi entendu Burt Danovitz de New-York qui gère un budget de 30 millions de dollars et qui s'occupe de projets dans cinq différents pays. Il nous a encouragés en nous disant : « ...devenez des centres de vie autonome puissants... ». Burt milite en faveur des approches qui s'avèrent fructueuses financièrement. Il s'est engagé à utiliser l'argent amassé pour améliorer les conditions socio-économiques et politiques des personnes handicapées dans leur vie de tous les jours. Enfin, nous avons visité le Victoria Support Centre où le VA local est situé – il s'agit d'un des plus modernes au Canada – et nous avons participé à plusieurs autres activités. Victoria, qui est la capitale de la Colombie-Britannique, célèbre ses 150 ans cette année.



MIEUX CONNAÎTRE LES TROUBLES D'APPRENTISSAGE TROUBLES D'APPRENTISSAGE – ASSOCIATION CANADIENNE

Selon certaines estimations, 10 pour cent de la population canadienne est touchée par un trouble d'apprentissage. À cause de la nature même du trouble et puisque la plupart des enfants passent au moins 10 ans de leur vie à l'école, il n'est pas surprenant que les signes les plus fréquemment remarqués sont liés à la performance scolaire. Cependant, il est important de se souvenir que l'incapacité de l'enfant n'est pas limitée aux heures passées à l'école et peut être identifiée au cours des années préscolaires.

Dans la plupart des cas, les parents réalisent rarement qu'il existe un problème avant que l'enfant rentre à l'école. Dans le cas de la plupart des enfants ayant de graves troubles d'apprentissage, les parents ont peut être soupçonné pendant un certain temps que cet enfant était un peu différent. Si les parents, les enseignants et d'autres spécialistes découvrent très tôt un trouble d'apprentissage chez un enfant et qu'ils lui apportent l'aide appropriée, cela pourrait donner à l'enfant la chance de développer des habiletés nécessaires à une vie productive et réussie. Une étude récente des instituts nationaux américains de la santé a montré que 67 pour cent des jeunes étudiants qui avaient des problèmes de lecture devenaient des lecteurs moyens ou supérieurs à la moyenne après avoir reçu de l'aide pendant les premières années scolaires. Tous les enfants font preuve à différents moments de certains des comportements résumés ci-dessous.

La présence d'un ou deux de ces signes chez l'adulte peut ne pas être significative, mais si on observe plusieurs de ces comportements, il faut faire une évaluation plus approfondie.

- Excellentes capacités verbales, mais incapable d'exprimer les pensées par écrit ;
- Aptitudes mécaniques, mais difficulté de lecture, d'écriture ou d'épellation ;
- Manque d'habiletés sociales et difficulté à conserver ses relations ou à se faire des amis ;
- Apprend bien lorsqu'on lui montre, mais ne peut suivre les instructions écrites et (ou) verbales ;
- Se sent constamment anxieux, tendu, déprimé et a une pauvre image de soi ;
- A de la difficulté à organiser ce qui lui appartient, son temps, ses activités ou ses responsabilités.

Patrice Ferron, tsi
Conseiller à l'emploi

Web pour tous



Le 15 septembre dernier, le CRVA-PA, en partenariat avec la Collectivité ingénieuse de la Péninsule acadienne (CIPA), embauchait Emilie Godin au projet « Web pour tous » pour une troisième année consécutive.

Cette initiative permettra au CRVA-PA de rendre l'Internet accessible à toutes les personnes aux prises avec des difficultés d'ordre auditif et visuel, troubles d'apprentissage et de lecture, ainsi que des difficultés motrices, grâce à l'informatique adaptée, et ce, afin de favoriser de nouvelles perspectives d'apprentissage et de perfectionnement.

Toutes personnes ayant un handicap et qui veulent des informations concernant le Web pour tous et qui sont intéressées à suivre des cours peuvent communiquer avec Emilie Godin au 336-1300.



Conseillère à l'emploi



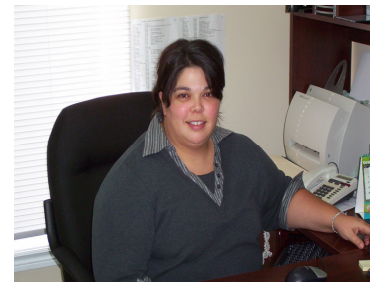
Depuis le 6 octobre dernier, nous avons une nouvelle conseillère à l'emploi en la personne de Karen Lanteigne. Karen remplacera Isabelle et elle se fera un plaisir de vous aider dans votre recherche d'emploi.

Le service d'aide à l'emploi et à la formation a pour but de vous offrir une foule de renseignements utiles pour mener à bien vos démarches dans la recherche d'un emploi.

Le travail rémunéré ou bénévole - à temps plein ou à temps partiel - est un élément clé de l'autonomie et de la pleine participation à la vie de la collectivité. C'est pourquoi l'emploi est un élément essentiel de la citoyenneté à part entière.

Vous trouverez de l'information sur différents sujets, tels:

- o Rédiger ou réviser le curriculum vitae;
- o Identifier les forces et intérêts;
- o Préparation avant, pendant et après l'entrevue.



Un emploi est synonyme de fierté, de sécurité financière et d'estime de soi qui sont des sentiments légitimes chez l'être humain. Investissons dans la communauté et dans les générations à venir.

N'hésitez pas à communiquer avec Karen au 336-1302.

Remerciements



En octobre dernier, Isabelle Power conseillère à l'emploi et à la formation qui travaillait au projet « Cheminement vers l'emploi », est partie en congé de maternité.

Et bien oui! Elle doit accoucher sous peu d'une belle petite fille qu'elle prénommera Catherine. Dès qu'on aura des photos du bébé, on les partagera avec vous dans le prochain bulletin.

Les membres du CA tiennent à la remercier de tout le travail accompli lors de son passage au Centre. Le personnel va certainement manquer Isabelle sans oublier les membres qui garderont d'Isabelle des souvenirs des beaux moments passés ensemble.

De mon côté, j'aimerais souhaiter à Isabelle et Maurice beaucoup de bonheur avec Catherine. Encore merci pour tout ce que tu nous as apporté.

Émilie Haché



DÉPENSES, STRESS ET PRISE DE POIDS ? C'EST NOËL !



Déjà novembre, c'est la frénésie des Fêtes! On se prépare: décorations, pâtisseries, cadeaux.....Alléluia. Noël est une fête magique et féerique, un moment spécial où l'on se réunit en famille et entre amis. C'est aussi un moment où l'on se permet des excès. Cette période de l'année cause aussi un grand stress chez plusieurs d'entre nous. Des dépenses extravagantes, courses de dernière minute et finalement bonne bouffe au risque des tentations et des kilos en trop puisqu'il y aura partout des réveillons et des pâtisseries!

Voici quelques trucs et conseils simples pour ne pas craquer :

- Soyez organisés.
- Notez tout ce que vous avez à faire d'ici Noël.
- Composez maintenant vos menus en pensant à tout ce qui est naturellement léger, riche en protéine et très maigre, avec peu ou pas de gras.
- Vérifiez la pharmacie maison : pansement, tylenol, vitamine, etc.
- Faites le plein de sacs à poubelles, papiers absorbants et d'aluminium, papier toilette, mouchoirs en papier.
- Sortez le stock de décoration de Noël. Vérifiez et n'achetez que le nécessaire.
- Achetez dès maintenant papier-cadeau, ficelles, étiquettes, paillettes, décoration de table, etc.
- Mettez de bonnes grosses soupes de légumes au menu tous les soirs.
- Consommez du pain de blé entier.
- Commencez ou terminez chaque repas par un fruit.
- Evitez les aliments gras et optez pour des produits faibles en gras.
- Faites de l'exercice, sortez marcher, profitez du beau paysage hivernal.



Ainsi, sans effort particulier, votre alimentation sera riche en fibres rassasiantes et très allégée. Avec un petit effort physique et une meilleure hygiène de vie, vous risquez fort de vous sentir moins fatigué, en meilleure forme et vous pourrez toujours attacher vos pantalons!

Meilleurs vœux pour un Noël plein de joies et une nouvelle année remplie de bonheur et de santé.

Julie Haché, coordonatrice en Alimentégration

Changement à noter pour la date du tirage du concours : « Octobre en santé »

Veillez prendre note que le tirage du concours « Octobre en santé » aura lieu lors de notre souper de Noël et non le 13 novembre comme il était indiqué dans le dernier bulletin. Nous sommes désolés des inconvénients que cela pourrait causer. Merci!

Photo du groupe Alimentégration





Un peu de tout ...

Concours - Novembre Connaissez-vous votre Centre?

Le Centre de Ressource Vie Autonome - Région Péninsule Acadienne inc.
vous offre la chance de gagner un montant de 20\$.

Le tirage aura lieu lors de notre traditionnel souper de Noël.

Question à répondre pour participer au concours.

Quelle est la date du souper de Noël du CRVA-PA?

Réponse: _____

Nom: _____

Adresse: _____

Tél: _____

Envoyer à: Concours - Connaissez-vous votre Centre?
CRVA-PA
183-B, boul. J.-D.-Gauthier
Shippagan, (N.-B.) E8S 1M8

Nouveaux membres

Marie-Claire Thibodeau
Pierre-Luc Collin
Joël Basque
Fernande McGraw
Martine Foulem
Daniel Ward
Karen Lanteigne
Aldéric Benoit
Rolande Robichaud
Livain Dugas
Sylvie Bulger
Lucia Godin
Bienvenue!

La réponse du concours de septembre - Connaissez-vous votre Centre est : Arisma Losier
Le gagnant du concours est : Jean-Marc Savoie de Shippagan.

Félicitations Jean-Marc!

Le retour de la classe d'alphabétisation

La classe d'Alpha du CRVA-PA a débuté le 6 octobre dernier avec madame Emmeline Rioux comme coordonatrice en alpha. Un total de 5 étudiants suivront une formation individuelle jusqu'à la mi-décembre.



Le CRVA-PA est fier d'offrir à ses membres la possibilité de poursuivre leur formation toujours dans l'objectif d'atteindre l'autonomie.

L'alpha ne consiste plus simplement de s'engager à aider les personnes à lire et à écrire: Il s'agit de reconnaître la communication comme un droit.

Bonne chance aux apprenants!

CPMCPH

Selon Statistiques Canada, au Nouveau-Brunswick, sur une population de 711,400 personnes, on retrouve un nombre total de personnes ayant des handicaps de 122,540, soit un taux de 17,2%. La moyenne nationale est de 14,3%, soit 4,417,879 personnes sur une population de 30,893,640.



Page détente



Conseil santé



Soyez aventureux !
 Essayez un nouveau fruit ou légume
 chaque semaine.
 Vous serez étonné à quel point ils sont
 savoureux.

Programme Investir dans des avenir

Le programme *Investir dans des avenir* est une approche des incitatifs à l'épargne-études axée sur la Vie autonome.

Qu'est-ce qu'un régime enregistré d'épargne-études (REEE)?

Un régime enregistré d'épargne-études est un régime d'épargne spécial qui peut vous aider, ainsi que votre famille ou vos amis, à épargner en prévision d'études postsecondaires.

Info: 336-1327

**Le CRVA-PA tient à remercier
 le Village de Paquetville
 pour l'impression du présent bulletin.**

MERCI!



**Centre de Ressource Vie Autonome
 Région Péninsule Acadienne inc.**

Voir au-delà du handicap

Vers l'Autonomie
 Centre de Ressource Vie Autonome: Région Péninsule
 Acadienne inc.

183-B, boulevard J.-D.-Gauthier
 Shippagan, Nouveau-Brunswick
 E8S 1M8

Téléphone : (506) 336-1304
 Télécopie : (506) 336-1322
 Courriel : crvapa@nb.aibn.com

1. Les fruits et les légumes sont remplis de substances protectrices, dont plusieurs se trouvent dans les pigments (ex.: rouge, vert, bleu-violet).

- a) Vrai
- b) Faux

2. Les fibres que contiennent les fruits et les légumes peuvent vous aider à réduire votre taux de cholestérol sanguin.

- a) Vrai
- b) Faux

3. Les épinards contribuent à la santé des yeux.

- a) Vrai
- b) Faux

4. Il est préférable de faire décongeler les légumes surgelés avant de les faire cuire.

- a) Vrai
- b) Faux

5. Les fruits et les légumes contiennent leur plus grande quantité d'éléments nutritifs lorsqu'ils sont à maturité.

- a) Vrai
- b) Faux

Rép. : 1 a) vrai
 2 a) vrai
 3 a) vrai
 4 b) faux
 5 a) vrai