



Péninsule Acadienne inc.

Vers l'autonomie  
Vie Autonome Péninsule Acadienne  
Automne-Hiver 2013

**Dans ce numéro :**

Souper de Noël	1
Mot du directeur	2
Mot de la présidente	3
Conseiller à l'emploi	4
Web Pour Tous	4
REEI	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 24 novembre 2013

à 16 heures au

Club de l'Âge d'or de Shippagan

Le souper sera servi à partir de 17h00.

*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](mailto:ghislain.doiron@cvapa.ca)

- Sonia Vienneau,  
Animatrice « Web Pour Tous »  
[Sonia.vienneau@cvapa.ca](mailto:Sonia.vienneau@cvapa.ca)

- Marie-Eve Ulrich,  
Conseillère à l'emploi et à la  
formation  
[marieeve.ulrich@cvapa.ca](mailto:marieeve.ulrich@cvapa.ca)

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

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



Ghislain Doiron  
Directeur général

## Mot du Directeur général

L'hiver est à nos portes et pour l'apprécier, vaut mieux mettre toutes les chances de son côté et bien s'y préparer. Que ce soit pour pelleter de la neige ou faire du ski, veillez toujours à vous vêtir chaudement lorsqu'il fait froid et à éviter les efforts trop violents. Quand il fait froid, les vaisseaux sanguins se contractent et le cœur doit faire un effort supplémentaire pour pomper le sang. Cette contrainte supplémentaire peut être la cause d'une crise cardiaque ou d'un accident cérébrovasculaire.

Il me fait plaisir de m'adresser à vous, chers membres, dans ce bulletin d'automne afin de vous communiquer les belles initiatives que l'équipe de VAPA à prise au cours des derniers mois.

J'aimerais souhaiter en mon nom personnel et en celui de l'équipe de VAPA la bienvenue à Sonia Vienneau au poste de coordinatrice Web pour tous. En passant par les classes d'alphabétisation et CCNB pour obtenir son diplôme de d'études générales en 2011, Sonia à poursuivi ses études dans le programme de gestion de bureau au CCNB Campus de Shippagan, dont elle à obtenu son diplôme en juin dernier.

Nous aimerions prendre le temps de remercier nos deux stagiaires d'été, Sophie Noël et Tania Paulin, qui ont fait un travail remarquable. Ils ont fait plusieurs activités dont un lave-auto et 2 ventes de garage qui ont rapporté plus de 1700\$ de profit pour votre centre.

Les préparations pour notre quatrième campagne majeure de financement sont commencées. L'an passé, notre campagne à été un succès immense et ce grâce à nos membres dévoués à la cause de la vie autonome. Si vous êtes intéressé à vous impliquer dans cette importante campagne, veuillez communiquer avec moi au 336-1305.

Bonne nouvelle! La Coopérative de solidarité en recyclage et intégration à l'emploi (CSRIE) ouvrira ces portes au printemps prochain. Le 7 octobre 2013, les 2 paliers gouvernementaux annonçaient officiellement leurs contributions au projet de la CSRIE. Le gouvernement fédéral et l'Agence de promotion économique du Canada atlantique (APECA), investiront 292 500 \$ pour l'achat des équipements. Le gouvernement provincial et la Société de développement régional, investiront 500 000 \$ pour l'achat des équipements et la mise en marche de l'entreprise.

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, Marie-Ève Ulrich. N'hésitez pas à venir la rencontrer.

En terminant, nous souhaitons vous voir en grand nombre à notre traditionnel souper de Noël 2013, une rencontre fraternelle et de partage pour tous les membres de VAPA. J'aimerais aussi profiter de l'occasion pour vous souhaiter de joyeuses fêtes et que l'année 2014 vous apporte les plus belles choses possibles.



Aline St-Pierre  
Présidente

# Mot de la présidente

Ceci est mon premier mandat en tant que présidente de notre association, la VAPA. Je suis très fière d'en faire partie car il y a plusieurs personnes qui ont à cœur la bonne marche de cette association, soit le personnel et les bénévoles.

Je profite de l'occasion pour remercier les personnes qui, au courant de l'été, ont organisé des activités et levées de fonds et ceux qui y ont participé.

L'automne est bien chez nous quand on parle déjà du souper de Noël qui aura lieu le 24 novembre. Nous vous attendons avec joie.

Il y aura aussi la campagne de financement à partir du mois de décembre. Je suis certaine qu'elle sera un grand succès.

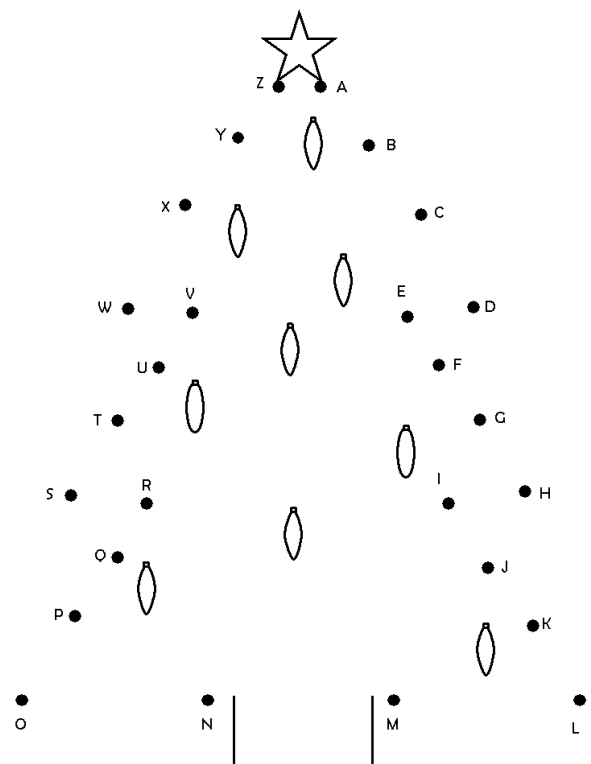
Sur cela, passez un bon automne.

## La neige au village

Lente et calme, en grand silence,  
Elle descend, se balance  
Et flotte confusément,  
Se balance dans le vide,  
Voilant sur le ciel livide  
L'église au clocher dormant.

Pas un soupir, pas un souffle,  
Tout s'étouffe et s'emmitoufle  
De silence recouvert...  
C'est la paix froide et profonde  
Qui se répand sur le monde,  
La grande paix de l'hiver.

Source: <http://www.gratuit-a-imprimer.com>



## Voici vos conseiller à l'emploi et à la formation



Marie-Eve Ulrich  
Conseillère à l'emploi et à  
la formation

Bonjour à tous!

Je suis à nouveau de retour d'un congé de maladie...ouf! Je vais dire comme un membre de VAPA me le répète souvent: « Arrête de te casser le pied, Marie-Eve!!! » Je suis très contente d'être de retour parmi vous tous et je désire remercier sincèrement Catherine-Josée Mallet, ma remplaçante pendant l'été, pour avoir si bien répondu aux besoins de mes clients pendant mon absence. Elle a fait du très bon travail et cela a permis une continuité de nos services, tels que l'aide financière pour des appareils auditifs et l'accompagnement pour la recherche d'emploi. Merci Catherine!

L'automne est là, les feuilles sont multicolores, on se prépare pour une autre fête d'Halloween et aussi pour notre succulent souper de Noël. C'est toujours un plaisir de partager ces beaux moments avec vous. Certains d'entre vous avez entamé une autre année d'études, bravo à vous tous! Je vous souhaite du succès bien mérité. Également, du succès pour ceux qui ont maintenant un diplôme et qui sont prêts à entrer sur le marché du travail. Vous êtes toujours les bienvenus à mon bureau afin que je vous accompagne dans votre recherche d'emploi.

Je vous souhaite bon succès dans toutes vos démarches, que ce soit pour de la recherche d'emploi ou de la formation, et un hiver que vous saurez apprécier grâce à sa belle neige blanche qui nous permet d'en profiter pleinement!

Je suis disponible comme toujours pour tous vos besoins relatifs à la recherche d'emploi ou pour de l'information à propos des divers programmes accessibles. N'hésitez surtout pas à me contacter au 336-1327, il me fait toujours plaisir de vous aider.

## Animatrice « Web Pour Tous »



Sonia Vienneau

Récemment diplômée en Techniques de gestion de bureau, Sonia Vienneau, fait maintenant partie de l'équipe « Vie Autonome Péninsule Acadienne Inc. depuis juillet dernier. Elle est ici en tant qu'animatrice « Web pour tous » jusqu'en décembre 2013. Alors si vous désirez apprendre davantage comment naviguer sur le Web ou travailler avec différents logiciels tels que : Windows 7, Word 2010, PowerPoint 2010, Internet et courrier électronique 2010, etc elle est peut-être la personne qu'il vous faut. Donc n'hésitez pas à prendre contact avec Sonia par téléphone au 336-1302 ou par courriel à [sonia.vienneau@cvapa.ca](mailto:sonia.vienneau@cvapa.ca).

## Régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI)

Le REEI est un nouveau régime enregistré d'épargne du gouvernement fédéral administré par l'Agence du revenu du Canada. Il a été conçu pour assurer la sécurité financière à long terme des personnes handicapées. Certains bénéficiaires peuvent aussi recevoir des subventions et bons du gouvernement. Le REEI, la subvention et le bon sont une initiative du gouvernement du Canada. Vie autonome (VA) Canada encourage les gens à demander un REEI. Ce régime d'épargne est compatible avec la philosophie de Vie autonome puisqu'il encourage les personnes handicapées à prendre des dispositions pour assurer leur sécurité financière à long terme et avoir l'argent nécessaire pour répondre à leurs besoins futurs découlant de leur déficience. Veuillez communiquer avec votre centre de Vie autonome local pour plus d'information. Allez à [www.vacanada.ca](http://www.vacanada.ca) pour trouver un centre de VA près de chez vous.

### Le saviez-vous?

La Subvention canadienne pour l'épargne-invalidité (SCEI) est une subvention de contrepartie que le gouvernement dépose directement dans votre régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI). Les personnes dont les ressources financières sont modestes auront droit au Bon canadien pour l'épargne-invalidité (BCEI) qui peut atteindre jusqu'à 1 000 \$, même si elles ne cotisent pas. Le montant du bon ou de la subvention dépend du revenu familial net du bénéficiaire.

### Faits sur le REEI

- Avoir un REEI ne change pas vos indemnités fédérales.
- Dans la plupart des provinces et territoires, avoir de l'argent dans un REEI n'a pas d'effet sur les programmes existants d'aide sociale.
- Vous pourriez avoir jusqu'à 4500 \$ en subventions et en bons, selon votre cotisation et votre revenu familial.
- Même si vous ne cotisez pas, vous pourriez avoir le droit de recevoir jusqu'à 1 000 \$ par an à investir.

### Êtes-vous admissible au crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH)?

Cela s'applique à vous si :

- Vous êtes aveugle;
- Vous avez besoin de soins thérapeutiques essentiels;
- Votre déficience vous limite dans l'une des activités courantes de la vie quotidienne;
  - Parler
  - Entendre
  - Marcher
  - Se nourrir
  - S'habiller
  - Évacuation (fonctions intestinales ou vésicales);
  - Effectuer les fonctions mentales nécessaires aux activités de la vie courante.
- Aucune de ces situations.

### Le REEI vise à aider les personnes handicapées et leurs familles à économiser pour l'avenir.

Cette session d'information est disponible seulement en français. For information in English, please contact Dale Stevenson by phone at 613-563-2581 Ext. 21 or by email at [vilrc-1@ilc-vac.ca](mailto:vilrc-1@ilc-vac.ca) or visit [www.ilcanada.ca](http://www.ilcanada.ca).

Ces séances d'information sont financées par le gouvernement du Canada / Funding for these information sessions is provided by the Government of Canada.





René Haché  
Secrétaire et  
webmestre

## INFO-TECHNO

### Les nouveautés de Windows 8

Nous voilà maintenant à la huitième version de Windows qui se présente maintenant sous une nouvelle forme mieux adaptée à l'utilisation d'un écran tactile.

Avec Windows 8, Microsoft amène plusieurs changements et nouveautés, ce n'est donc pas impossible qu'on ait besoin d'une petite période d'adaptation avant d'être complètement à l'aise avec cette nouvelle interface qui est entièrement personnalisable.

Une fois cette adaptation complétée, vous pourrez profiter pleinement des caractéristiques de Windows 8 et naviguer plus aisément dans votre interface personnelle.

(Par contre, assurez-vous que votre ordinateur et vos logiciels soit compatibles, on préfère l'indiquer pour éviter les mauvaises surprises...)



#### **Un tout nouveau look**

Lorsqu'on s'attarde à Windows 8 pour la première fois, 2 choses sont frappantes : le nouveau look et le fait que ce soit une interface tactile (lorsqu'on l'utilise avec un appareil doté d'un écran tactile).

L'écran d'accueil est complètement repensé; les petits icônes sont maintenant remplacés par des vignettes. Chacune d'elles peut être associée soit à un contact, une application, un site Web, un dossier ou autres.

De plus, les vignettes sont dynamiques, on voit directement l'actualité associées à celle-ci, même plus besoin d'ouvrir son Facebook pour voir si quelque chose a été publié sur son mur, on voit la page apparaître en petit format avec la notification.

Le partage de contenu est aussi simplifié puisqu'un bouton de partage est accessible partout sur la droite de l'écran. Donc pas besoin de copier-coller un lien ou une image, on la partage instantanément.

L'interface est entièrement tactile et s'utilise également de manière conventionnelle avec une souris et un clavier.

Cet aspect prend plus d'importance avec la venue des nouveaux PC munis d'un écran tactile. D'ailleurs, une nouvelle fonctionnalité permet de protéger son ordi avec un mot de passe contenant une combinaison de gestes sur une image. Au lieu d'écrire son mot de passe, on touche au nez de son chien sur une photo; vous voyez le genre?!

*Source: francoischarron.com*

### Jargon Informatique

#### **Onglet:**

Partie d'une page qui reste toujours visible afin d'y accéder rapidement, à la manière de ceux présents dans les trieurs pour classer des feuilles.



# Un peu de tout ...



## Savez-vous que?

- Au Japon, il y a une famille qui a géré le même hôtel près de 1300 ans ... soit 46 générations.
- Il faut environ 0,2 secondes pour tomber amoureux.
- En Russie, les glaçons tuent 100 personnes par an.
- À Londres, un artiste a installé des balançoires à des arrêts de bus pour rendre l'attente plus agréable.
- 12/12/12 était la dernière date répétitive que vous allez voir dans votre vie.
- Une girafe dort pendant seulement 2 heures par jour.

Source: <http://savezvousque.net>

Nous sommes sur Facebook

<http://www.facebook.com/groups/vapainc/>

Ou rechercher pour:

« Vie Autonome Péninsule Acadienne inc »

### Pensée du jour

*Être maman, c'est le métier le mieux payé au monde puisque les paiements sont faits en amour pur.*

*Pensées Choisies*

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

**Téléphonez au 336-1300**

**Merci!**

## Dans l'histoire...

### 3 octobre 1995

O.J. Simpson déclaré non coupable.

### 11 octobre 1952

Radio-Canada diffuse pour la première fois un match de hockey.

### 25 octobre 1993

Jean Chétien devient le 20<sup>e</sup> premier ministre du Canada, Le Parti libéral forme un gouvernement majoritaire.

### 18 octobre 1989

La sonde Galileo est lancée de la Terre à partir de la navette Atlantis.

Sources: Wikipédia

### 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 envois se rendent à destination.

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



# Page détente



## BLAGUES

- Comment avez-vous passé Noël ?
- Comme un cadeau !
- C'est à dire ?
- J'ai passé toute la soirée couché sous le sapin !

Il y a quatre âges dans la vie de l'homme :

- celui où il croit au Père Noël ;
- celui où il ne croit plus au Père Noël ;
- celui où il est le Père Noël ;
- celui où il ressemble au Père Noël.

Le mari dit à sa femme:

- Si je suis obligé de prolonger mon voyage d'affaires et si je ne peux pas rentrer pour Noël, je t'enverrai un télégramme...
- Ne te fatigue pas, - répond la femme, - j'ai déjà lu ton télégramme, il était dans la poche de ton manteau.

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

**MERCI!**

## Les bienfaits du citron

### Détoxifiez votre organisme

Commencer sa journée par un jus de citron pressé dilué dans de l'eau chaude et à jeun est une excellente habitude à prendre pour affiner sa silhouette et détoxifier son corps. La forte teneur en vitamine C du citron va booster votre organisme et vous permettre de brûler plus de calories. Le citron possède aussi des vertus détox, car il nettoie le système digestif. Ses propriétés diurétiques stimulent l'activité rénale et aide à l'élimination des toxines.

### Modérez votre appétit

Le citron est un coupe-faim naturel qui stabilise le taux de sucre dans le sang. Grâce à la pectine, une fibre qui gonfle au contact de l'eau dans l'estomac, le citron envoie un message de satiété et prévient les petites et grosses faims. Il est donc recommandé de boire un jus de citron pressé avant chaque repas. Et contre les faims compulsives, respirez de l'huile essentielle de citron.

### Un bonne digestion

Le citron, s'il est consommé à jeun, nettoie le foie et permet une meilleure digestion. Au pied du lit, n'oubliez pas votre jus de citron avant de commencer votre journée. Le citron est aussi un allié de votre estomac. Quelques gouttes sur vos plats améliorent donc votre digestion. Rien de tel aussi, que de finir un repas trop riche par quelques rondelles de citron.

### Luttez contre la cellulite

Contre la rétention d'eau, rien de plus efficace que la citronnade au petit matin à jeun. En effet, les vertus diurétiques du citron permettent d'éliminer l'eau stockée. Le citron est un allié anticellulite.

### Le citron: votre nouvel allié

De l'écorce à consommer en zeste, à la pulpe en passant par le jus, tout est bon, sain et bénéfique dans le citron. Ce petit allié jaune doit occuper une place importante dans votre alimentation et être toujours présent dans votre cuisine.

Source: Top Santé



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

Canada

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