



Nous tenons à remercier la Fondation Mirella et Lino Saputo pour leur généreuse donation envers notre association. Merci de la part de tous nos membres.



Centraide
Laurentides



Association des personnes handicapées visuelles et aveugles des Laurentides

APHVAL

UN REGARD VERS L'AVENIR

Tél : 514 237-6389

Courriel : info@aphval.ca

Site web : www.aphval.ca

BULLETIN D'INFORMATION NO 14

10 janvier 2024

EXCELLENTE NOUVELLE POUR L'ANNÉE 2024

Bonjour à tous en cette nouvelle année, le conseil d'administration et la direction vous souhaite une excellente année 2024, remplie d'amour, bonheur et santé à vous et vos proches.

Nous commençons bien l'année, nous avons obtenu en début d'année notre admissibilité au programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) du CISSS des Laurentides, cela veut dire que nous allons recevoir une subvention pour l'année en cours

et nous pourrons faire des demandes pour les années subséquentes.

Cela assurera une pérennité à notre association et permettra d'assurer les services à nos membres. Cela aura pris près de 3 ans d'effort continu pour obtenir cette reconnaissance, nous tenons à remercier tous les partenaires, les bénévoles, les membres et le conseil d'administration pour leur ténacité afin d'obtenir ce financement.

Notre année financière se termine le 31 mars 2024 et nous allons avoir une fin d'année chargée, voici quelques-unes d'entre elles :

- Semaine de la canne blanche du 04 au 10 février
- Congrès HUB Mobile avec l'INCA en collaboration avec l'APHVAL 28 et 29 février à St-Jérôme
- Souper dans le noir au courant du mois de mars (date à définir)
- Tournée régionale à venir pour Lachute, Ste-Agathe et Mont-Laurier
- Début d'activités de loisirs culturelles à tarif réduit pour nos membres
- Début d'activités de loisirs adaptés (plus de détail à venir)
- Comité d'implantation de notre plan d'action triennal pour le projet 'Un regard vers l'avenir'.
- Programme de formation divers (plus de détail à venir)

CONFÉRENCE DE PRESSE DU 27 NOVEMBRE 2023



Lors de cette conférence de presse qui a eu lieu le 27 novembre, nous avons annoncé l'ouverture de notre premier local et l'engagement de notre première directrice générale, Mme Jocelyne Labelle.

Nous avons aussi pu informer la presse pour nos différents services et activités à venir, lancement officiel de notre site web www.aphval.ca, parler de des activités à venir d'ici le 31 mars 2024, remercier nos donateurs (Fondation Mirella et Lino Saputo, ainsi que Centraide Laurentides) et de nombreux partenaires qui nous ont assistés durant ces 3 dernières années.

Vous trouverez ci-dessous une liste partielle des entrevues radio, TV et publications dans certains journaux, d'autres sont en cours :

- TVBL à partir de la 24^e minutes
<https://tvbl.ca/episode/edition-du-28-novembre-2/>
- Canal M [aphval - Canal M, la voix de l'inclusion](https://www.vuesetvoix.com)
([vuesetvoix.com](https://www.vuesetvoix.com))
- L'Info du Nord [L'Association des personnes handicapées visuelles et aveugles des Laurentides voit le jour](https://www.infodunordvalleedelarouge.ca) ([infodunordvalleedelarouge.ca](https://www.infodunordvalleedelarouge.ca))
- L'organisation communautaire d'Antoine Labelle (Hautes Laurentides) https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciss_laurentides/Soins_et_services/Organisation_communautaire/Bulletin_Info-Communautaire/Bulletin_Info-Communautaire_AL/Infolettre_info-communautaire_AL_2023-12-19.pdf

DÎNER DE NOËL DU 16 DÉCEMBRE 2023





Notre dîner de Noël qui a eu lieu le samedi 16 décembre au Comfort Inn de St-Jérôme a été un franc succès, il y a eu plus de 60 personnes présentes. Les membres ont pu bénéficier d'un copieux repas traditionnel, il y avait aussi différentes boissons servies, il y a eu un tirage de plus de 30 cadeaux de Noël, la présence d'un père Noël, la chorale Les Yeux du Cœur, des centres de tables qui ont été conçus par Mme Diane Moore et Alain Charron qui sont une gracieuseté du dépanneur du camping Choisy qui ont été donnés par tirage et bien d'autres surprises. Nous tenons à remercier les nombreux commanditaires et tout spécialement ceux-ci : Les épices Dion et Maxi de St-Jérôme.

Nous tenons à remercier aussi les bénévoles qui ont permis de s'assurer un bon déroulement de l'évènement tel que Gilles Bélanger, Lyne Pilon, Célyne Guilbault, Réjeanne Duchaine, Jean-François Grondin Il y a aussi eu un tirage 50/50 qui a permis de ramasser \$400, la gagnante du 50/50 est Mme Lyne Pilon qui s'est méritée \$200.

VISITER LE SITE WEB DE L'APHVAL

Un site web adapté à vous a été rendu possible grâce à l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ). Cet outil possède une application pour malvoyants (polices, contrastes...) et une programmation de synthèse vocale pour les aveugles rendant le site pleinement accessible. Il est aussi possible de faire des dons en ligne, de s'informer sur les dernières recherches scientifiques et trouver des liens intéressants en rapport avec la malvoyance. Voici l'adresse www.aphval.ca Une page Facebook verra le jour bientôt et nous vous tiendrons informé lorsqu'il sera actif.

VOICI LES ÉVÈNEMENTS À VENIR :

LA TOURNÉE RÉGIONALE DE L'APHVAL EST DÉMARRÉE

La première rencontre pour la tournée régionale a eu lieu le 13 novembre à nos locaux pour la région des Basses Laurentides, 16 personnes y ont assisté et nous avons pu constater que les idées et leurs besoins ne manquaient pas.

Selon les statistiques du Bouclier, nous avons pu définir que trois régions avaient un grand nombre de personnes handicapées visuelles, soit Lachute, Ste-Agathe et Mont-Laurier, nous avons donc décidé de continuer la tournée avec ces territoires. Nous n'oublions pas les autres territoires qui seront visités plus tard dans l'année.

Cette activité collaborative est une expérience très enrichissante tant pour vous que pour l'association. Elle permet de jeter les bases pour établir un plan d'action qui rejoint vos besoins dans vos localités et au niveau territoriale.

Cette rencontre sera de type remue-méninge (brainstorming) qui sera séparé en quatre blocs de discussion soient : Recrutement, Services et activités, Défense des droits et Financement. Nous voulons connaître vos besoins spécifiques en activités et loisirs culturels adaptés, ainsi que les services que vous avez besoin en fonction de vos enjeux locaux.

Nous avons fait un envoi postal dans ces régions aux clients du Bouclier dans ces territoires, ainsi qu'un envoi de courriel aux membres de l'INCA et sous peu, un envoi postal sera fait aux membres de l'INCA qui n'ont pas de courriel. Au total, plus de 1000 personnes seront contactées et nous espérons avoir un grand nombre de participants. Si vous connaissez des gens qui ont un handicap visuel ou des gens sensibles à notre cause, veuillez leur transmettre l'information pour nous contacter. Les dates et les heures seront communiquées en temps et lieu.

Appelez-nous au numéro 514-237-6389 pour réserver votre place ou par courriel à info@aphval.ca

Un proverbe pour finir : **Il ne s'agit pas de savoir ce que l'association peut faire pour vous, mais plutôt ce que vous voulez que l'association fasse pour vous.**

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE HIVER 2024

La session Hiver 2024 débutera la semaine du 22 janvier 2024.

Cette activité vous permettra de vous donner accès à des rencontres de groupe par le biais de sessions de santé et bien-être données par une kinésiologue avec une orientation pour l'équilibre et l'exercice spécialisé. Il y a aussi de la socialisation (repas communautaire ou

rencontre de discussion) et s'il y a lieu la tenue de conférences. Sortez et venez briser l'isolement.

Voici les deux endroits pour la tenue de ces activités :

St-Eustache :

Début jeudi 25 janvier 2024
Jeudi de 13h00 à 15h30,
Maison du Citoyen
184, rue St-Eustache
St Eustache

St-Jérôme : [OBJ]

Début mardi 30 janvier 2024
Mardi de 10h30 à 13h30
(Apporter votre lunch)
À notre local
300 rue Longpré bureau 340
St-Jérôme

Pour vous inscrire, contactez-nous au 514-237-6389
ou à info@aphval.ca

SEMAINE DE LA CANNE BLANCHE

Cette année, la semaine de la canne blanche se tiendra du 04 au 10 février 2024. Nous avons convenu de faire des activités de sensibilisation dans deux centres d'achats le 08 et 09 février. Les centres

d'achats sont le Carrefour du Nord à St-Jérôme et le Centre Argenteuil à Lachute.

Le but étant la sensibilisation de la population en général, nous avons commandé des lunettes de simulation de INLB qui démontrera aux personnes participantes quelle est la vision des personnes avec un handicap de rétinite, glaucome et DMLA. On fera aussi un parcours de canne blanche avec les yeux bandés pour simuler le défi d'une personne aveugle.

Nous ferons la promotion de notre site web, remettrons des dépliants et inviterons les gens à faire des dons en ligne et surtout recruter de nouveaux membres. Jocelyne supervisera la planification de ces deux journées. Nous avons besoin de bénévoles pour supporter ces deux activités, des blocs d'heures sont disponibles, svp contacter Jocelyne pour plus de détails au 514-237-6389 où info@aphval.ca

PREMIER COLLOQUE POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES DES LAURENTIDES EN COLLABORATION AVEC L'INCA (HUB MOBILE)

Ce premier évènement est majeur pour notre région et c'est la première fois qu'un tel évènement se réalise. Vous trouverez plus bas l'agenda des deux journées. Si vous désirez plus d'information, veuillez nous contacter au 514-237-6389 ou à info@aphval.ca

Notez qu'une inscription est nécessaire pour assister à ces deux journées qui auront lieu au Comfort Inn à St-Jérôme. Nous sommes ouverts à planifier du transport pour les secteurs qui ne sont pas desservis par EXO.

JOUR #1 - MERCREDI 28 FÉVRIER 24

- **13h30 à 14h30** visite des kiosques

- **14h30 à 16h30 Présentation en 3 parties**

Partie 1 : INCA présentera la programmation du Hub mobile, notre nouveau plan stratégique des 5 prochaines années ainsi qu'une mise à jour de nos services. Cette présentation sera animée par Sarah et Najla

Partie 2 : Centre de réadaptation Le Bouclier présentera ses services

Partie 3 : APHVAL présentera ses services

*Du café thé, rafraîchissement et des viennoiseries seront servis.

- **16h30 à 17h30** Visite des kiosques

17h30 fin de la journée

JOUR #2 – JEUDI 29 FÉVRIER 24

- **8h30 à 9h00** Visite des kiosques et pause-café

- **9h00 à 10h30 : Atelier techno par Mazen Karim notre conseiller du Centre Mieux Vivre d'INCA**

Atelier sur les produits adaptés et technologiques les plus populaires tels que des loupes électroniques, des lunettes intelligentes et plus encore.

- **10h45 à 12h00 : Atelier de soutien par David Trudel chef du programme Psychosocial**

Intervention de groupe pour apprendre à mieux reconnaître les situations de stress en lien avec la limitation visuelle et comment mieux les gérer. Les

proches aidants sont aussi les bienvenus à cette rencontre.

- 12h à 13h : Pause dîner

Le dîner sera offert par l'APHVAL aux participants aussi.

- 13h00 à 13h30 : Visite des kiosques

- 13h30 à 15h00 : Lancement d'un groupe d'entraide sur place en partenariat avec INCA et l'APHVAL.

Un groupe d'échanges qui aura lieu pendant 6 semaines consécutives dans les locaux de l'APHVAL animé par un bénévole vivant aussi lui-même avec une perte de vision. À l'intérieur de ces rencontres, les participants pourront discuter librement des sujets qui les intéressent selon leurs besoins spécifiques.

SVP prendre note que la première rencontre de la session aura lieu à la salle de l'hôtel dans le cadre du Hub mobile.

15h00 à 15h30 : Pause-café et visite des kiosques

- 15h30 à 16h30 : Atelier iPhone par Mazen Karim

Il existe une multitude d'applications qui permettent aux personnes avec une limitation visuelle d'être plus autonome. Mazen vous a choisi ses 3 favoris dont il va vous présenter en détail à utiliser grâce au Voice Over ou la loupe de votre iPhone.

SOUPER DANS LE NOIR EN MARS 2024

L'APHVAL est à préparer un souper dans le noir qui aura lieu en mars 2024. Nous sommes à planifier le format d'un tel souper ainsi que les activités qui s'y grefferont. Nous vous tiendrons au courant via un bulletin spécial, notre site web et autres. Rester attentif.

**NOUS SOMMES TOUJOURS À LA RECHERCHE DE
BÉNÉVOLES SURTOUT AVEC LA CROISSANCE
VERTIGINEUSE QUI S'EN VIENT DANS LES
PROCHAINS MOIS**

**NOUS AVONS AUSSI DEUX POSTES DE
DISPONIBLES AU CONSEIL D'ADMINISTRATION,
SI VOUS AIMEZ PARTICIPER À L'ÉVEIL D'UNE
ORGANISATION DÉVOUÉE, FAITES-NOUS SIGNE**

*« Seuls, nous pouvons faire si peu; ensemble, nous
pouvons faire*

tellement » (Helen Keller)

APHVAL

Tél : 514 237-6389

Courriel : info@aphval.ca

Site web : www.aphval.ca