



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.



**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 20

27 mars 2025

LE DEUXIÈME SOUPER DANS LE NOIR DU 22 MARS 2025 A ÉTÉ UN SUCCÈS RÉTENTISSENT

Le 22 mars dernier, au Complexe Val d'Espoir à Saint-Janvier dans Mirabel, a eu lieu notre 2^e souper dans le noir pour les Basses-Laurentides. Nous étions plus de 190 personnes, ce qui représente une augmentation d'environ 80% par rapport au premier souper dans le noir qui s'est tenu en mars 2024 à Saint-Sauveur.

Nous avons eu le privilège de recevoir madame Isabelle Fontaine, qui est venue nous gonfler à bloc avec une conférence de 60 minutes. Sur scène, Isabelle génère un booste d'énergie qui crée une puissante synergie de groupe.

Après la conférence, l'association invitait tous les participants à déguster un délicieux repas, servi par Les ailes du palais, et ce, sous bandeau afin de vivre l'expérience d'être mal-voyant.

Une fois le souper terminé, nous avons procédé à un tirage et permis à cinq chanceux de gagner une carte cadeau d'une valeur de 100\$ chacune. Félicitations aux gagnants et merci à tous pour votre présence, car sans vous, nos activités ne seraient pas possibles.

Voici quelques commentaires de gens qui étaient présents :

<https://www.facebook.com/share/p/1HWeMcouQT/>

<https://www.facebook.com/share/p/1BX1pT8KY8/>

<https://www.facebook.com/share/p/1A6XU5RZJf/>

<https://www.facebook.com/share/p/1DXH6nzhup/>

Voici une entrevue que monsieur Jean-Pierre Beaulieu, président de l'association a donné à la chaîne TVBL qui était sur place. Veuillez [cliquer ici](#) et vous rendre à 22 minutes 30 secondes afin de l'écouter.

Vous pouvez y voir trois photos de la soirée. Sur l'une d'elle, nous pouvons y voir madame Isabelle Fontaine lors de sa conférence. Sur la seconde photo, nous y apercevons madame Jocelyne Labelle à gauche, accompagnée de monsieur Jean-Pierre Beaulieu qui est à la droite. Sur la dernière photo, nous y voyons des gens attablés, portant un bandeau et l'air très heureux d'être présents.



CE QUI S'EST PASSÉ DEPUIS ...

SEMAINE DE LA CANNE BLANCHE

Du 2 au 8 février dernier, a eu lieu la semaine de la canne blanche. L'APHVAL a organisé des parcours du non-voyant dans plusieurs villes partenaires. Les maires des villes de Mirabel, monsieur Patrick Charbonneau, et monsieur Frédéric Broué, maire de la ville de Sainte-Agathe-des-Monts, ont accepté de participer au parcours, avec bandeau et tenant la canne blanche. Une bénévole de notre équipe a guidé les maires afin que leur expérience se passe en toute sécurité.

Notre intervenante communautaire dans les Hautes-Laurentides a également organisé un parcours du non-voyant à Mont-Laurier

Nous avons également reçu, dans nos locaux, ainsi qu'à Mont-Tremblant, monsieur Benoit Lalumière-Cloutier, ex-athlète paracycliste à vélo tandem, qui a compétitionné pendant huit ans et est non-voyant. Monsieur Lalumière-Cloutier est maintenant conférencier. Il est venu offrir à deux reprises à nos membres sa conférence « Gagner en résilience : apprendre à rebondir! »

Madame Jocelyne Labelle, directrice de notre association, a également donné une entrevue, à la radio – Canal M, dans le cadre de la semaine de la canne blanche. Pour l'écouter, veuillez [cliquer ici](#)

GROUPE D'ENTRAIDE À MONT-TREMBLANT

Un nouveau groupe d'entraide a débuté le vendredi 7 mars, à la résidence Les Cours Saint-Jovite. Ce groupe se rencontre tous les vendredis de 15h00 à 16h00 et est animé par Audrey-Ann Lévesque. Environ une quinzaine de membres y sont présents chaque semaine et ceux-ci choisissent différents sujets chaque vendredi.

GROUPE D'ENTRAIDE À LA RPA DU 15 RUE LESAGE À STE-THÉRÈSE

Un nouveau groupe d'entraide prendra bientôt forme à la RPA située au 15, rue Lesage à Sainte-Thérèse. Nous vous tiendrons au courant de l'horaire via le site web de l'APHVAL.

GROUPE D'ENTRAIDE AU JARDIN DES SOURCES À SAINTE-THÉRÈSE

Un nouveau groupe d'entraide a également débuté le 26 mars à la RPA située au 300, Chemin de la Côte-Saint-Louis Ouest à Sainte-Thérèse. Ce groupe est animé par monsieur Yvan Guilbault. À chaque rencontre, un

nouveau sujet sera choisi. TOUS LES 3^e mercredis du mois (site web de l'APHVAL, sous l'onglet activités)

GOALBALL

Bonne nouvelle! En collaboration avec l'ARLPHL, le GoalBall débutera à l'automne 2025 À Mirabel (Saint-Janvier). Appelez-nous pour de plus amples informations et pour vous inscrire, au 514 237-6389 poste 0. Nous vous donnerons davantage d'informations dans un prochain bulletin.

AIMER NOTRE PAGE FACEBOOK ET VISITER NOTRE SITE WEB

Nous avons maintenant une page Facebook. Nous vous encourageons à « Aimer notre page » ainsi qu'à la diffuser à vos amis et aux personnes avec une limitation visuelle. Cliquer sur le bouton Facebook sur le site de l'APHVAL ou voici le lien :

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61554518133425>

Nous avons aussi amené des améliorations à notre site web, notamment au menu d'accueil qui a maintenant un bandeau déroulant pour mousser nos activités en promotion. Nous avons ajouté une section activités qui permet de vous renseigner des activités par territoire ou régionale, voici les liens : www.aphval.ca et [Activités - APHVAL](#)

VOICI LES ACTIVITÉS DE GROUPES POUR LE PRINTEMPS 2025

De nombreuses activités sont déjà en place et se termineront en mars et avril. Veuillez consulter le site web ou vous pouvez voir les activités par mois et par territoire ou régionale, voici le lien : [Activités - APHVAL](#) Vous pouvez aussi contacter l'association au 514-237-6389 poste 0 pour vous inscrire à une de ces activités. Les places sont limitées.

GROUPE D'ENTRAIDE APHVAL

SAINT-JÉRÔME:

APHVAL (siège social) : 300, rue Longpré, bureau 340.

Tous les lundis à partir du 13 janvier, et ce, jusqu'au 28 avril 2025 de 10 h à 11h30 et un second groupe de 13h30 à 15h00. Ces groupes sont animés par Jean-Pierre Duchaine, et, chaque semaine, de nouveaux sujets sont choisis par les participants.

COURS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Sonia, la kinésiologue de neuromotrix, vous apprend à conserver votre équilibre par des mouvements d'exercices

SAINT-EUSTACHE ET LACHUTE :

Soyez à l'affût des prochaines dates à l'automne.

MONT-TREMBLANT :

Les cours de santé bien-être ont lieu tous les vendredis de 15h à 16h aux cours saint-Jovite en présence de la kinésiologue Alexandra .
Ils se termineront le 16 mai prochain.

RENCONTRES NUMÉRIQUES IPHONE ET IPAD

SAINT-JÉRÔME et LACHUTE :

Le comité numérique est à réviser le concept de la formation pour l'automne avec des catégories d'apprentissage.

Bonne nouvelle, nous avons eu dix IPAD, 7^e génération, de la FADOQ, qui seront disponibles en prêt pour l'automne lors du début des formations.
Nous vous tiendrons au courant de la procédure.

ACTIVITÉS DANS LES TERRITOIRES PLUS ÉLOIGNÉS

Le 26 février dernier, madame Audrey-Ann Lévesque, notre intervenante communautaire dans les Hautes-Laurentides, a participé à un diner spaghetti avec la Société de l'Alzheimer dans la salle à manger de la résidence Les Habitations Antoine-Labelle, à Mont-Laurier. La salle était comble. Le maire, monsieur Daniel Bourdon, était présent. Il y avait des représentants d'organismes et de villages qui étaient aussi présents.

Le 20 mars dernier, elle est allée dans les nouveaux locaux de La Corporation de développement communautaire des Hautes-Laurentides, CDCHL, qui est un regroupement multisectoriel d'organismes communautaires afin d'y animer une activité de sensibilisation sur le handicap visuel. Monsieur Francis Mayrand, directeur de la CDCHL, a accepté de participer à un parcours du non-voyant.

Le 26 mars, madame Lévesque est allée rejoindre les membres de l'Association Féministe d'Éducation et d'Action Sociale, AFÉAS, qui se réunissaient à l'Érablière les 4 printemps, Ferme-Neuve, afin de donner une conférence sur la DMLA.

VOICI LES ÉVÈNEMENTS À VENIR

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE LE 14 JUIN 2025

Notre prochaine assemblée générale annuelle aura lieu le samedi, 14 juin 2025 au pavillon St-Georges à Saint-Jérôme. Nous sommes à évaluer de quelle façon nous aiderons nos membres dans les régions éloignées à y participer (transport ou une participation virtuelle). Nous vous demandons de mettre cette date à votre agenda et nous vous reviendrons avec plus de détail en mai.

CABANE À SUCRE 2025

Pour une deuxième année consécutive, nous aurons une journée cabane à sucre qui aura lieu le 04 avril à la sucrerie Belle-Rivière à Mirabel à compter de midi. Le prix pour les membres est de \$15,00 et pour les non-membres, le coût est de \$40,00. C'est une cabane à sucre familiale avec un maximum de 75 places. Les places sont malheureusement toutes comblées. La famille grandit, nous nous assurerons l'an prochain de réserver une plus grande cabane à sucre.

GROUPE D'ENTRAIDE À LA RPA DES LAURENTIDES À SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

Nous sommes à développer les résidences des Laurentides et nous prévoyons offrir un programme de rencontres d'entraide mensuellement.

À suivre

GROUPE D'ENTRAIDE À LA RPA DU 15 RUE LESAGE À STE-THÉRÈSE

Un nouveau groupe d'entraide prendra bientôt forme à la RPA située au 15, rue Lesage à Sainte-Thérèse. Nous vous tiendrons au courant de l'horaire via le site web de l'APHVAL. À suivre

HUB MOBILE INCA ET SOUPER DANS LE NOIR À MONT-TREMBLANT

Nous participerons à un Hub Mobile de l'INCA aux Cours Saint-Jovite le 28 et 29 mai. Ce Hub Mobile vous permettra de connaître les services offerts

par l'INCA et notre association. Le Hub Mobile sera précédé d'un souper dans le noir le 27 mai à la brasserie Les MERCENAIRES CULINAIRES de Tremblant. Suivez notre Facebook [\(4\) Facebook](#) et notre site web www.aphval.ca nous vous tiendrons au courant des développements.

FORMATION : AGIR EN SENTINELLE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE

La formation qui était prévu en février a dû être reporté à cause de la tempête de neige. Elle aura lieu le jeudi, 24 avril, voici tous les détails. Le centre de prévention suicide Faubourg donnera une formation qui s'adresse à tout adulte qui souhaite s'impliquer en prévention du suicide. Ce n'est pas un(e) intervenant(e) professionnel(le). C'est un(e) collègue, un(e) gestionnaire, un(e) bénévole, un(e) commerçant(e) ou toute autre personne qui peut être en relation avec des personnes à risque de suicide. Réservée aux personnes qui habitent ou pratiquent sur le territoire des **Laurentides**.

QUI PEUT DEVENIR SENTINELLE?

- Des adultes susceptibles d'être en contact avec des personnes suicidaires
- Des personnes s'engageant de façon volontaire
- Des personnes formées et soutenues pour jouer le rôle de sentinelle

Cette formation est adaptée pour les personnes avec une limitation visuelle. Elle se tiendra à notre siège social au 300, rue Longpré, bureau 340 à Saint-Jérôme de 8h30 à 16h30. Pour réserver votre place contactez Annie au 514-237-6389 poste 0.

SAVIEZ-VOUS QUE :

NOUVELLE PRESTATION CANADIENNE POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES

La Loi sur la prestation canadienne pour les personnes handicapées est entrée en vigueur le 22 juin 2024. Cette loi sert de cadre à la Prestation canadienne pour les personnes handicapées.

L'objectif de cette prestation est de renforcer la sécurité financière des personnes en situation de handicap en âge de travailler. Le *Règlement sur la prestation canadienne pour les personnes handicapées* permet le versement de cette prestation. Le règlement entrera en vigueur le 15 mai 2025. Pour plus d'information veuillez [cliquer ici](#)

SOLUTION DE GESTIONS DES MEMBRES ET ACTIVITÉS AVEC YAPLA

Le conseil d'administration a donné son aval pour l'achat d'une solution de gestion des membres et des activités. Ayant plus de 300 membres,

cela était devenu fastidieux de gérer cela manuellement. Cette application permettra de gérer les membres (nouveau et renouvellement), permettra une meilleure gestion des activités et événements, la gestion des bulletins d'informations et bien d'autres. Vous commencerez à voir les changements graduellement à compter d'avril 2025 par le renouvellement de votre adhésion. Yapla compte près de 65 000 organismes à but non lucratif à travers le monde, mais une grande majorité de leurs clients sont au Canada.

AIMER NOTRE PAGE FACEBOOK ET VISITER NOTRE SITE WEB

Nous avons maintenant une page Facebook. Nous vous encourageons à **Aimer notre page** et la diffuser à vos amis et aux personnes avec une limitation visuelle. Cliquer sur le bouton FB sur le site de l'APHVAL ou voici le lien : [Facebook APHVAL](#)

Nous avons aussi amené des améliorations à notre site web, principalement au menu d'accueil qui a maintenant un bandeau déroulant pour mousser nos activités en promotion. Nous avons ajouté une section activités qui permet de vous renseigner sur les activités par territoire ou régionale, voici les liens : www.aphval.ca et [Activités - APHVAL](#)

COTISATION ANNUELLE ET PAIEMENT PAR INTERAC

Le paiement de votre cotisation annuelle est à compter du 01 avril pour le montant de \$10,00 par année. Cette cotisation vous permet d'avoir accès à de nombreuses activités et de nombreux services. Afin de faciliter le paiement de votre cotisation, nous avons maintenant différentes façons de payer :

- Virement Interac via votre compte bancaire
- Paiement Interac par carte de débit ou carte de crédit
- Et bientôt avec le nouveau logiciel Yapla

**NOUS SOMMES TOUJOURS À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES
SURTOUT AVEC LA CROISSANCE VERTIGINEUSE QUI EST EN COURS
VENEZ FAIRE PARTIE D'UNE ORGANISATION EN PLEIN ESSOR**

Tél. : 514 237-6389

Courriel : info@aphval.ca

Site web : www.aphval.ca

Page Facebook : [Facebook APHVAL](#)