LE LOISIR POUR TOUS!

Mot de la directrice

C’est avec fierté que nous vous présentons notre nouveau bulletin d’information, *Loisir pour tous*!

Un vent de changement souffle à Zone Loisir Montérégie. Le mandat de la promotion du loisir pourles personnes handicapées a été reconduit sous entente avec le ministère de l’Éducation et de l’Enseignement supérieur, et ce, pour une période de trois ans, soit jusqu’en 2020. De plus, j’ai récemment été nommée à titre de directrice générale.

Je profite de cette tribune pour saluer le travail immense de M. Jean Lemonde qui a littéralement bâti Zone Loisir Montérégie et l’a fait grandir en santé jusqu’à aujourd’hui, avec le concours des administrateurs et des membres de l’équipe qui y ont participé au fil des ans.

Être à la barre d’un même organisme pendant 41 ans comme directeur général, c’est digne de mention! Je n’en ferai peut-être pas autant, mais j’espère faire aussi bien à ma façon.

Finalement, j’espère que ce nouveau d’information *Loisir pour tous!* répondra à vos attentes et que vous en ~~aurez appris~~ apprendrez davantage sur ce qui se passe dans le monde du loisir pour les personnes handicapées.

Chers lecteurs et chères lectrices, je vous souhaite une agréable lecture!

Nancy Whitney

Directrice générale

Dans ce numéro :

Présentation des membres du conseil d’administration

Jani Barré ne recule devant rien!

Voyager partout à travers le monde avec un handicap ou une limitation, pourquoi pas?

*Le manuel de l’accompagnement,* 2e édition du guide de formation

ZLM est maintenant sur Facebook

Souhaits et horaire pour le temps des fêtes

Présentation des membres du conseil d’administration 2017-2018

À la suite de l’assemblée générale de Zone Loisir Montérégie, qui a eu lieu le 11 octobre dernier, voici la composition du conseil d’administration :

M. Roger Larin, président (consultant formateur)

Mme Julie Vachon, vice-présidente (Parrainage civique Vallée-du-Richelieu)

M. Martin Morin, secrétaire (Conseil canadien des aveugles de Longueuil)

Mme Valérie Bélanger, trésorière (Association des traumatisés cranio-cérébraux de la Montérégie)

Mme Émilie Lapointe, directrice (L'envol du Haut-Richelieu)

Mme Josée Véronneau, directrice (Municipalité de Saint-Jean-Baptiste)

M. Vincent Robichaud, directeur (maître formateur)

Jani Barré ne recule devant rien!

Jani Barré n’a pas froid aux yeux. Elle ne cesse de repousser ses limites, et ce, même si elle est en fauteuil roulant. Ce n’est pas ce qui va l’arrêter. Loin de là! Jani démontre continuellement ce qu’est le dépassement de soi. En septembre dernier, la Maskoutaine qui est atteinte d’ostéogenèse imparfaite, une maladie qui affecte les os en les fragilisant, a participé à son 5e demi-marathon. Nous l’avons rencontré, afin qu’elle nous parle non seulement de son expérience, mais aussi des différents défis de sa vie.

Une guerrière depuis toujours!

Depuis sa naissance, Jani a eu pas moins de 157 fractures. Au cours de son enfance, il pouvait même lui arriver d’en avoir une à deux par semaine. À 14 ans, prête à expérimenter de nouvelles choses pour améliorer sa condition, Jani fut la première femme au Québec à recevoir le traitement expérimental Arédia qui a pour but d’augmenter la densité osseuse.

Elle recevait le médicament par voix intraveineuse, à tous les trois mois, et ce, pendant 8 ans. Cette avancée technologique a eu un tel effet positif, qu’aujourd’hui, tous les bébés souffrant de la maladie ostéogenèse imparfaite reçoivent le traitement Arédia, dès leur naissance. Ils grandiront donc plus normalement, car ils sentiront moins les impacts de cette maladie. Ce traitement a eu tellement de bienfaits sur la santé des enfants et celle de Jani que les gens atteints d’ostéoporose le reçoivent également par comprimés. Aujourd’hui, la femme de 38 ans~~, elle~~ mentionne que c’est grâce à l’Arédia si ses os sont stabilisés, moins fragiles et qu’elle a moins de fractures. Elle peut ainsi mener une vie active et ne pas craindre que ses os se fracturent constamment.

La force du sport et des marathons

Pour Jani, l’exercice l’aide à rester en santé. Il est donc essentiel pour elle de faire du sport. Celle qui fait des marathons depuis 6 ans s’adonne également à la boxe. Plus jeune, elle faisait aussi du basket-ball en fauteuil roulant. Lorsqu’on lui demande quel sport elle préfère, elle n’hésite pas une seconde pour dire que ce sont les marathons. Jani va même jusqu’à dire que « c’est ce que j’aime le plus dans la vie ».

En septembre dernier, la Maskoutaine a participé au demi-marathon de Montréal. Ce dernier était, selon elle, très accessible pour les personnes à mobilité réduite. Depuis sa première participation à ce marathon, elle a l’impression d’avoir fait bouger les choses. Effectivement, maintenant, sur le formulaire d’inscription, il est possible d’indiquer si nous sommes en fauteuil roulant. Ce qu’elle souhaitait le plus en participant au marathon de Montréal, c’était de finir la course et de faire de son mieux. Elle était donc ravie en franchissant la ligne d’arrivée. Elle a réussi avec brio! Cela lui a apporté plus de confiance en elle et a augmenté son estime de soi.

Pour Jani, participer à ce marathon signifie que tout est possible. À travers les divers marathons auxquels elle prend part, elle retient qu’elle inspire les gens, mais elle veut qu’ils sachent qu’eux aussi la poussent continuellement à se surpasser.

Le modèle, la préparation et le positivisme

Jani aime tellement les marathons qu’elle désire en faire le plus possible, tant et aussi longtemps que sa santé le lui permettra, car cela lui permet de demeurer active. Celle qui a Chantal Petitclerc comme modèle éprouve toujours autant de plaisir à son cinquième marathon de Montréal, qu’à son premier. Puisqu’elle roule avec son fauteuil à tous les jours, Jani n’a pas eu besoin de beaucoup de préparation en vue de cette course. Elle est très heureuse de pouvoir y prendre part comme n’importe quel autre participant. Pour Jani, il importe de toujours rester positive et de vivre le moment présent.

Surmonter les épreuves et se relever

Aujourd’hui, sa santé va bien. Par contre, il faut dire que la Maskoutaine ne l’a pas toujours eu facile. Tout au long de sa jeunesse, Jani était en mode survie. Ce qu’elle a vécu, dû à sa maladie, a fait en sorte qu’elle a sombré dans l’alcool. À l’âge adulte, l’alcool lui servait de refoulement afin de geler son mal physique et psychologique. Même si elle n’hésite pas à dire que c’est ce qui a été le plus dur dans sa vie, Jani croit fermement qu’elle devait passer par cette période pour être en mesure de bien comprendre tout ce qu’elle a eu à traverser. Sobre depuis le 8 septembre 2014, Jani a coécrit, avec son père, Bernard Barré, le livre 157 fractures. Paru en 2016, ce livre est comme elle le mentionne « mon plus beau cadeau ».

Depuis deux ans, Jani est conférencière. Elle a donc la chance de parcourir les écoles primaires, secondaires, celles pour les adultes ainsi que les résidences pour personnes âgées, afin de livrer son message. Intitulée Le possible est immense, sa conférence tend à montrer que tout est possible et que tous devraient essayer dans la mesure de ses capacités. Si aujourd’hui Jani est en mesure de parler ouvertement de ce qu’elle a vécu, c’est parce que l’écriture de son livre lui a permis de prendre un recul sur sa vie. Sans cela, elle ne pourrait en parler si facilement.

Ses précieux conseils et ambitions

Jani rappelle aux gens « qu’il faut profiter de la vie et vivre des expériences […] Il faut foncer dans la vie et garder espoir même si c’est difficile […] Il faut aussi prendre soin de soi […] Avoir une attitude positive est notre plus bel atout ». Bref, les expériences vécues l’ont amené à avoir une vie spirituelle qui lui permet de changer une énergie négative en énergie positive. À ce sujet, la Maskoutaine ~~de 38 ans~~ dit : « si tu es capable, tu y vas ».

En conclusion, Jani Barré continue de participer à des marathons et poursuit, à travers le Québec, son spectacle d’humour Tout simplement pas Barré. Elle aimerait éventuellement partir en tournée en France. Pour les dates de spectacle ou toutes informations, visitez sa page Facebook. Vous pouvez aussi vous procurer le livre de Jani Barré 157 fractures.

Voyager à travers le monde avec un handicap ou une limitation, pourquoi pas ?

Qui a dit qu’une personne vivant avec un handicap ne pouvait pas voyager et parcourir le monde à la recherche de nouvelles découvertes et sensations fortes?

Voyager en étant différent

Bien sûr, une personne ayant une limitation doit faire face à plusieurs contraintes ou obstacles dans son quotidien. Cela est d’autant plus vrai lorsqu’il est question de voyage. Ce qui nous amène à penser qu’une personne vivant avec une limitation se restreint dans ses voyages, de peur que l’endroit visité ne soit pas accessible ou ne corresponde tout simplement pas à ses besoins.

Le Québec accessible pour les voyageurs; rappel de l’Europe !

Cependant, il faut savoir qu’il y a de plus en plus d’endroits adaptés et accessibles pour les personnes à capacité physique restreinte, et ce, même au Québec. En effet, un touriste étranger ayant une limitation peut facilement arriver dans notre coin de pays et partir à la découverte de notre Belle Province.

Kéroul, « un organisme à but non lucratif dont les actions visent à rendre le tourisme et la culture accessibles aux personnes à capacité physique restreinte », nous en a fait une belle démonstration au mois de juillet dernier.

L’organisme a invité un voyageur américain expérimenté ayant une limitation physique. Grâce à Kéroul, le blogueur Cory Lee qui visite le monde en fauteuil roulant motorisé, a fait une escale de cinq jours dans différentes régions du Québec dont la Vieille capitale. N’ayant jamais mis les pieds en sol québécois, Cory Lee a grandement apprécié son expérience et le charme des endroits visités. Même s’il n’a pu entrer dans certaines boutiques et restaurants, car il y avait une ou des marches, l’américain de 27 ans a découvert plusieurs attraits touristiques aux allures européennes. D’ailleurs, il témoigne « I felt like I had been transported to [France](http://www.curbfreewithcorylee.com/2013/12/09/wheelchair-accessible-paris/) ».

Monsieur Lee, qui était accompagné de sa mère, d’une guide et d’une responsable de Kéroul, semble particulièrement avoir aimé le funiculaire de Québec. Au sujet de ce dernier, il mentionne : « This was probably my favorite experience in Quebec City ».

Être bien préparé pour profiter pleinement d’un voyage

Lorsqu’une personne avec une limitation veut partir en voyage, elle doit préalablement s’assurer que les lieux qu’elle visitera, les endroits où elle séjournera et les activités qu’elle fera lui conviendront. À noter qu’il n’est pas rare de se faire dire que telle chose est accessible et qu’une fois sur les lieux, la situation en soit tout autre. Quoi de mieux que retrouver le confort de notre chambre d’hôtel, après une longue journée d’exploration et de découverte? Il est donc essentiel de vous assurer de valider avec le lieu d’hébergement que la chambre réservée est bien accessible. Étant moi-même en fauteuil, malgré cette précaution, j’ai souvent constaté une fois sur place que la consigne n’avait pas été suivi. Par chance, on a pu me relocaliser dans une chambre accessible.

Au cours de son périple à Québec Cory Lee a séjourné à l’hôtel Le Bonne Entente. Il semble avoir été impressionné par les commodités de sa chambre (lit, espace dans la chambre pour circuler avec son fauteuil, salle de bains et douche très accessible). Cory relate : « I stayed in a wheelchair accessible room and it was one of the most spacious rooms I’ve ever stayed in … The restroom is split into two rooms; one with the toilet and another room with the roll-in shower and sink. The roll-in shower was fantastic and there was a fold-down seat beside the handheld shower sprayer ».

L’importance d’oser

L’initiative qu’a prise Kéroul avec le blogueur tend à démontrer qu’il est possible pour une personne en situation de handicap de voyager et de voir du pays. Alors comme première expérience de voyage, pourquoi ne pas débuter par explorer notre propre province? Vous verrez qu’elle a beaucoup d’attraits touristiques à vous offrir.

Pour approfondir les informations, je vous invite à visiter les liens suivants : <http://www.curbfreewithcorylee.com/>

<http://www.keroul.qc.ca/actualite/90-le-blogueur-cory-lee-en-tournee-de-presse-au-quebec.html>/

Le manuel de l’accompagnement, 2e édition guide de formation

La deuxième édition du guide de formation en accompagnement des personnes handicapées, Le manuel de l’accompagnement, est disponible depuis la mi-octobre. Bien que le contenu de ce guide ait été pensé pour le milieu du loisir, il est très facile d’appliquer toutes ces informations aux secteurs de l’éducation, de la santé, de la petite enfance et du travail. C’est ce qui le rend unique en son genre.

Cette 2e édition nous a permis de mettre à jour la nomenclature et la classification des limitations ainsi que de bonifier les conseils de base et les références aux partenaires.

Cet outil est donc vraiment d'actualité. La préface est signée par madame Hélène Carbonneau, professeure au département en Loisir, culture et tourisme de l’UQTR et monsieur Roger Larin, consultant et formateur en participation sociale.

Le manuel de l’accompagnement est en vente au coût de 39,99 $ plus les frais d’envoi de 7 $ pour le Québec. Vous pouvez le commander par courriel à l’adresse suivante : louise.lacasse@colval.qc.ca ou par téléphone au 450 373-9441, poste 548. Vous pouvez aussi visiter le site officiel de notre organisme au [www.zlm.qc.ca](http://www.zlm.qc.ca) pour plus de renseignements.

ZLM est maintenant sur Facebook

Comme plusieurs d’entre vous l’avez probablement remarqué, depuis la mi-septembre, Zone Loisir Montérégie a sa page Facebook. Pour être et rester à l’affût des plus récentes nouvelles dans le monde du loisir pour personnes handicapées ou pour connaître nos événements à venir, nous vous invitons à visiter notre page officielle Zone Loisir Montérégie.

Chers et chères membres, si vous souhaitez que vos événements ou vos nouvelles aient encore plus de visibilité, n’hésitez pas à nous en faire part. Il nous fera plaisir de les publier sur la page Facebook de Zone Loisir Montérégie.

ZONE LOISIR MONTÉRÉGIE

www.zlm.qc.ca

Siège social

3800, boulevard Casavant Ouest

Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 8E3

Téléphone : 450 771-0707

Courriel : infozlm@zlm.qc.ca

Point de service

169, rue Champlain

Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6T 1X6

Téléphone : 450 373-9441, poste 548

À l'aube d'une année nouvelle, nous voulons vous souhaiter santé, bonheur et prospérité. Joyeuses fêtes!

Le conseil d’administration et l’équipe de ZLM

Veuillez noter, que les bureaux seront fermés pour le congé des fêtes, du 22 décembre au 7 janvier inclusivement.