

POUR TOUS!

Pour le loisir des personnes handicapées

Bulletin d'information publié par

ZONE LOISIR MONTÉRÉGIE

Préambule

À la suite d'une première édition qui, nous espérons, a répondu à vos attentes, le second bulletin d'information *Loisir pour tous!* s'inscrit dans le même ordre d'idée.



Parce qu'ils sont essentiels pour la santé physique et mentale, les loisirs pour les personnes handicapées seront, une fois de plus, abordés sous différents angles.

Pour cette édition, le mot de la directrice laisse place à un court éditorial qui permettra notamment de présenter les divers sujets qui seront traités ainsi que les récentes nouvelles que Zone Loisir Montérégie désire partager avec ses membres.

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

Isabelle Bonin

Rédactrice du Bulletin d'information *Loisir pour tous!*

Dans ce numéro :

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Éditorial | p. 2 |
| Inclure l'activité sportive dans la vie d'une personne handicapée, c'est possible! | p. 2 |
| Parcourir 710 km en 20 jours en fauteuil roulant; tout un exploit! | p. 4 |
| Pas facile d'être sur le marché du travail en ayant une limitation; il faut leur donner une chance! | P. 6 |
| L'AVRDI veut faire l'ascension du Mont Kilimandjaro | p. 7 |
| Nouvelles aux membres | p. 8 |

Éditorial

Vous ne serez pas surpris si je vous dis que les bienfaits des loisirs pour les personnes qui ont un handicap sont au cœur de cet éditorial. Pour plusieurs de ces personnes, le loisir a notamment un grand rôle à jouer pour le dépassement de soi, mais aussi pour leur participation sociale.

Malheureusement, l'isolement fait trop souvent partie de la réalité des personnes vivant avec une limitation. Pour tenter de le contrer et par le fait même, restreindre la solitude, certains se tournent vers le loisir. Ce dernier leur permet de foncer et ainsi, ils évitent de se refermer sur eux-mêmes. Nous verrons que plusieurs personnes handicapées sont un bel exemple de détermination et de persévérance. En effet, de plus en plus de gens à capacité physique restreinte n'hésitent pas à repousser leur limite et ils prouvent à tous que lorsque l'on veut, on peut.

S'il reste encore beaucoup de chemin à faire en ce qui concerne l'accessibilité universelle pour les personnes handicapées, il est possible de constater une réelle ouverture afin d'intégrer ces personnes dans divers milieux. Assistons-nous tranquillement à un changement? Laisserons-nous davantage de place aux personnes avec une limitation? Chose certaine, ces personnes souhaitent participer, car oui, elles ont les mêmes droits que n'importe quel autre individu.

Nous espérons que ce numéro vous plaira!

Inclure l'activité sportive dans la vie d'une personne handicapée, c'est possible!

Pour diverses raisons, une personne qui vit avec une limitation peut être amenée à penser que le sport n'est pas pour elle. Or, il n'en est rien. Le 10 novembre dernier, 35 élèves handicapés de la région de la Côte-Nord en ont eu la preuve.

Intégrer les activités sportives dans son quotidien

Afin de donner la possibilité de faire du sport aux personnes handicapées de la région de la Manicouagan et de la Haute-Côte-Nord, le CIUSSS de la Côte-Nord, la Commission scolaire de l'Estuaire, l'Association régionale des personnes handicapées et la ville de Baie-Comeau ont organisé, pour une troisième fois, la Grande journée sportive. Selon un des organisateurs, le but de cette journée était que les jeunes soient portés à « inclure des activités sportives dans leur vie ». Si pour certains participants cette journée permet de développer un intérêt pour le sport, pour d'autres, c'est davantage les bienfaits qu'a ce dernier sur la santé qui prime. La beauté de cette journée est qu'elle amène plusieurs personnes à vouloir répéter l'expérience. De ce fait, il est essentiel que les personnes ayant un handicap sachent que cette possibilité est bien réelle pour elles.

Inclure l'activité sportive dans la vie d'une personne handicapée, c'est possible!

Au menu, l'escalade, le Zumba et beaucoup de plaisir!

Au cours de cette Grande journée sportive qui se déroulait au Stade Médard-Soucy du Cégep de Baie-Comeau, les participants ont pu essayer différents sports qu'ils affectionnent. Certains se sont tournés vers l'escalade, alors que d'autres ont choisi le Zumba. Ils ont eu beaucoup de plaisir à les pratiquer. Par exemple, Maxime, qui fait plusieurs sports, a essayé le mur d'escalade. Il était bien fier de lui en se rendant compte qu'il avait presque atteint l'arrivée. « [...] J'ai monté la paroi à droite. Et je me suis quasiment rendu à la ligne rouge ». Pour Maxime, le sport est essentiel. D'ailleurs, il n'hésite pas à dire qu'il ne sait pas ce qu'il ferait sans le sport dans sa vie. Quant à Jeannie, elle a fait du Zumba. Ce dernier lui fait non seulement du bien pour son corps, mais l'aide également à s'extérioriser et à aller vers autrui. À ce sujet, elle relate d'ailleurs : « Ça m'a aidé à progresser [...] ». Ces deux exemples montrent que le loisir et le sport incitent les gens à se dépasser et à avoir une belle estime d'eux-mêmes.

Leur montrer que c'est possible

Malheureusement, les personnes qui ont une limitation n'ont pas toujours la chance de faire du sport. Cela peut s'expliquer par le manque d'accessibilité des lieux. Dommage, car tels les exemples mentionnés précédemment, le sport peut être très bénéfique pour les personnes handicapées. Pour plusieurs, il permet de rester en santé plus longtemps tout en ayant des bienfaits sur la santé mentale. En effet, l'activité physique aidera les individus à rester actifs. Avec la Grande journée sportive, les organisateurs tendent à montrer qu'il est possible pour les personnes en situation de handicap de fréquenter des lieux où l'on peut faire du sport. Il faut cependant s'assurer que les lieux et l'équipement soient accessibles et prêts à les recevoir.

En terminant, nous ne pouvons que saluer la belle initiative de la Côte-Nord. Celle-ci devrait être reproduite par d'autres régions, car handicap ou non, on a tous le droit de s'amuser! Pour approfondir les informations, je vous invite à visiter le lien suivant :

<http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1066606/sport-personnes-handicapees-manicouagan-baie-comeau>



Par ailleurs, nous en profitons pour vous rappeler que la Côte-Nord sera l'hôte du prochain Destination Loisirs qui aura lieu du 31 août au 3 septembre 2018 à Baie-Comeau.

Parcourir 710 km en 20 jours en fauteuil roulant; tout un exploit!

Tout entrepreneur peut faire face à des difficultés financières. Il doit donc être prêt à tout et trouver des idées originales qui l'aideront peut-être à sauver l'entreprise. C'est ce qu'a fait Édouard Detrez, un entrepreneur français de 26 ans, lorsqu'il a décidé de parcourir avec son fauteuil roulant, 710 kilomètres. Son but était de sensibiliser le gouvernement sur le handicap, valoriser le matériel français et trouver de nouveaux investisseurs. Bref, il souhaitait mettre de l'avant son entreprise et redorer l'image de celle-ci. Belle leçon de détermination!

Passer sa vie dans un fauteuil roulant

Une personne qui est en fauteuil roulant passera la grande majorité de son temps assise dans son fauteuil. Il importe donc que ce dernier soit le plus confortable possible. Malheureusement, il n'est pas toujours facile de trouver celui qui nous convient. Étant moi-même en fauteuil roulant, j'ai dû changer de fauteuil à quelques reprises au fil des ans. Je peux confirmer qu'il a fallu plusieurs essais avant de trouver le bon siège et le bon dossier. Puisque je passe mes journées entières assise, il est très important que mon fauteuil m'apporte un certain confort et m'évite par le fait même de me blesser. Par chance, il existe plusieurs modèles de fauteuil, j'ai donc pu trouver celui qui me correspondait le mieux.

La petite histoire et la création d'Édouard Detrez

Édouard Detrez, un entrepreneur français se déplaçant en fauteuil roulant manuel a constaté, il y a quelques années, qu'aucun modèle de fauteuil n'était de marque française. Il a donc décidé de remédier à la situation en créant son propre modèle de fauteuil adapté pour lui au niveau du confort et du design. Cela l'amène à fonder son entreprise *Le fauteuil roulant français*. Pour Édouard, il importe que son fauteuil ait du style. Il relate : « [...] Mon fauteuil doit refléter ma personnalité ». Sa création a beaucoup de succès auprès des personnes à mobilité réduite. Les demandes sont si nombreuses qu'il ne parvient plus à y répondre. Il fait donc face à des difficultés financières et doit trouver une façon de maintenir les activités de son entreprise en trouvant de nouveaux investisseurs.

Rouler 20 jours en fauteuil, quelle détermination!

Parcourir 710 kilomètres n'est pas de tout repos. Imaginez ce que cela représente pour une personne qui a décidé de rouler, en janvier dernier, ces kilomètres en fauteuil roulant manuel. Son aventure lui a entre autres permis de traverser un total de 18 villes tout en rencontrant des Français.

Cri du cœur pour inciter à acheter français

Par le défi qu'il s'était lancé, Édouard voulait faire connaître son entreprise aux investisseurs potentiels. Il souhaitait également valoriser la marque locale pour que les Français achètent du matériel provenant de leur pays. À tout le moins, il espérait se faire entendre en interpellant son gouvernement en ce qui a trait à la question du handicap et de l'accessibilité.

Parcourir 710 km en 20 jours en fauteuil roulant; tout un exploit!

Le dépassement de soi

Pour être en mesure de réussir son exploit, il a dû s'entraîner tel un athlète. Le jeune entrepreneur a, certes, fait preuve d'une très grande détermination. Effectivement, il faut avoir une force mentale incroyable pour être en mesure de faire ce périple. Bien sûr, il a dû croiser des obstacles sur sa route, mais son ambition prouve que ce n'était pas cela qui allait l'arrêter. En effet, le jeune homme n'a pas hésité à se dépasser et à aller au bout de ses convictions. Il va sans dire que lorsqu'il est question de sauver son entreprise, handicap ou non, tout individu n'hésite pas à avoir de grandes aspirations.

Ce qu'il faut retenir

Chose certaine, l'exploit de l'entrepreneur ne passera pas inaperçu et plusieurs portes risquent de s'ouvrir à lui. Son aventure lui aura à tout le moins permis d'interpeller le gouvernement français tout en rencontrant le président Macron. On ne sait pas si son entreprise survivra, mais Édouard Detrez peut être très fier de lui et de tout ce qu'il a accompli. Il est une belle preuve que la volonté fait foi de tout et qu'il ne faut pas que notre limitation nous empêche d'atteindre nos buts et de poursuivre notre route.

Pour approfondir les informations, je vous invite à visiter les liens suivants :

<https://informations.handicap.fr/art-fauteuil-roulant-francais-defi-853-10458.php>

<https://youtu.be/LnKUpaFZGE8>



Pas facile d'être sur le marché du travail en ayant une limitation; il faut leur donner une chance!

Une personne en situation de handicap peut avoir beaucoup de difficulté à trouver un emploi. Plusieurs obstacles peuvent se présenter à elle, notamment le manque d'accessibilité sur le lieu de travail. Toutefois, il faut garder en tête que les personnes avec une limitation veulent aussi travailler. Pour qu'elles puissent y arriver, il faut donc mettre à leur disposition les meilleures conditions possibles. Pour plusieurs, le simple fait de socialiser avec autrui signifie beaucoup. C'est entre autres ce que le travail permet. Gilles Versluis, père d'un jeune homme trisomique, a voulu donner cette possibilité à son fils.

Les mettre en condition de travail

Gilles Versluis est très sensibilisé par les types de handicap, particulièrement la trisomie 21, car elle affecte son fils Jules. Monsieur Versluis veut que Jules puisse s'accomplir comme n'importe quel individu et aller à la rencontre des gens. Pour montrer que son fils ne manque de rien, l'éleveur de porc décide de créer l'Association *Les bonnes bouilles de Bouillac* en installant un kiosque pour vendre des produits, tels des jambons. Pour l'accompagner et l'aider dans diverses tâches, il fait appel à une personne en situation de handicap.

Se rassembler et contrer l'isolement en travaillant

Souvent contraintes à l'isolement, plusieurs personnes handicapées adorent se trouver en présence des autres. Malheureusement, tel que le mentionne le père de famille, « trop peu de personnes en situation de handicap sont visibles aux yeux du monde [...]. » En travaillant au kiosque de son père, Jules et d'autres individus ayant un handicap ont la chance d'être directement en contact avec la clientèle. Pour Monsieur Versluis, il est primordial de rassembler des personnes différentes et ainsi mettre de l'avant les différences. Grâce à son initiative d'implanter des kiosques pour vendre des produits, Gilles Versluis offre la chance aux personnes en situation de handicap de participer activement et socialement. Nul doute que cela les aidera à développer une confiance en eux. De plus, le travail permet à ces personnes d'avoir un lieu de partage, un lieu où ils peuvent discuter avec autrui. Cela représente énormément pour eux, car bien des personnes handicapées ont rarement l'opportunité d'obtenir une certaine reconnaissance.

Un exemple à suivre

L'initiative du président de l'association *Les bonnes bouilles de Bouillac* a de nombreux bienfaits pour les gens qui ont une limitation et qui ne demandent pas mieux que d'avoir des interactions avec le public. Monsieur Versluis en veut encore plus. En effet, il désire étendre ses kiosques sur d'autres marchés, afin de permettre à davantage de personnes ayant un handicap d'obtenir un emploi. Pour l'aider à réaliser son objectif, il a entre autres besoin de financement. Vu les effets positifs que cela procure aux personnes concernées, nous ne pouvons que lui souhaiter de le trouver.

Pour approfondir les informations, je vous invite à visiter le lien suivant :

<https://informations.handicap.fr/art-bouillac-emploi-handicap-853-10465.php>

L'AVRDI veut faire l'ascension du Mont Kilimandjaro

En juillet prochain, l'Association de la Vallée-du-Richelieu pour la déficience intellectuelle (AVRDI) se rendra en Tanzanie, afin de faire l'ascension du mont Kilimandjaro. L'organisme sera accompagné par des participants liés au milieu des affaires.

Pour faire ce voyage, les participants devront déboursier 14 000 \$ soit : 6 000 \$ pour le billet d'avion et les dépenses et 8 000 \$ iront au profit de l'AVRDI. Les gens d'affaires de la région sont encouragés à faire des levées de fonds qui aideront les personnes intéressées à prendre part à cette ascension.



Johanne Savard
Directrice générale

La directrice de l'AVRDI qui est déjà montée au sommet du Kilimandjaro espère que plusieurs personnes se joindront à elle pour non seulement symboliser tout ce à quoi les gens ayant une déficience doivent faire face au quotidien, mais aussi pour vivre de grandes émotions.

Pour plus d'informations sur la levée de fonds, je vous invite à vous rendre au lien suivant :

www.kiliavrdis.org



Nouvelles aux membres :

Le programme d'accompagnement en loisir (PACL)

Zone Loisir Montérégie vous rappelle que vous avez jusqu'au 31 mars 2018, afin de faire une demande pour le programme d'accompagnement en loisir. Vous devez également nous envoyer le rapport d'activité de l'an dernier d'ici au 30 avril 2018.

Application AccessNow

Vous avez un handicap, une déficience, un problème de santé mentale ou vous connaissez une personne qui a une limitation? Vous est-il déjà arrivé de vous demander quels sont les emplacements, les endroits et les lieux accessibles à travers le monde?

ZLM vous invite à découvrir AccessNow (site anglophone) - L'accessibilité par pointage dans le monde entier. Cette application est très utile et pertinente pour les voyageurs, nous vous invitons à vous rendre au lien suivant :

<http://accessnow.me/>

Manuel de l'accompagnement

Nous vous rappelons que la deuxième édition du guide de formation en accompagnement des personnes handicapées, *Le manuel de l'accompagnement*, est disponible.

Le guide de formation 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 pour plus de renseignements.

Le manuel de l'accompagnement



Guide de formation en accompagnement
des personnes handicapées.













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