



# Journal Journal

# Info-Phars Info-Phars

Pour informations ou inscriptions :

un seul numéro : **418- 838-4922**

6150, rue Saint-Georges, bur. 166 G6V 4J8

Site internet : [www.phars.org](http://www.phars.org)

Adresse courriel : [infophars@phars.org](mailto:infophars@phars.org)

: [nplante@phars.org](mailto:nplante@phars.org)

Mission :

Favoriser l'intégration sociale des personnes handicapées et leur famille

## **Notre mission**

Fondé en mai 1974, l'organisme, connu depuis 1995 sous le nom de Personnes Handicapées en Action de la Rive-Sud, demeure encore aujourd'hui, fidèle à sa mission première qui est de favoriser l'intégration des personnes handicapées dans la société. Cependant, il évolue avec le temps ce qui veut dire qu'il continue d'offrir de la défense de droits, de la sensibilisation et développe davantage d'activités et de projets permettant de maximiser le potentiel de nos participants.

## **Objectifs :**

Être un lieu d'accueil, de référence, d'échange et d'entraide pour les personnes handicapées et leurs proches.

Favoriser l'implication et la prise en charge des personnes par elles-mêmes, quelles que soient leurs limitations : physiques, intellectuelles ou sensorielles.

Valoriser la personne handicapée, favoriser le développement de sa compétence et de son autonomie.

Informé et sensibiliser la population pour amener un changement de mentalités et faciliter l'intégration des personnes handicapées.

Travailler à l'amélioration des conditions de vie des personnes handicapées par la concertation avec les organismes communautaires et les établissements concernés.

Favoriser la vie associative par l'implication des personnes et par diverses activités socioculturelles.

Promouvoir les intérêts des personnes handicapées et défendre leurs droits.

## **Philosophie**

FAIRE AVEC ET NON POUR....

## **Valeurs :**

Le respect

La solidarité

La confidentialité

La transparence

Chers membres,

À l'approche du temps des Fêtes, je tiens à souhaiter à chacun d'entre vous, un joyeux Noël et une année 2017 remplie de bonheur. PHARS est un organisme qui peut se réjouir d'avoir des membres, des employés, une direction et des bénévoles si engagés et fidèles. Je tiens à vous remercier sincèrement de contribuer, chacun à votre façon, à la beauté de cet organisme.

Le conseil d'administration est aujourd'hui constitué de 6 membres : Marc Boisvert (administrateur), Sylvie Carrier (administratrice), Philippe Fauvel (administrateur), Jacynthe Ratté (trésorière), Luc Roy (secrétaire) ainsi que moi-même Geneviève Bourget Bilodeau (présidente). Je suis active dans divers organismes sans but lucratif depuis plus de 10 ans et je tiens à vous dire que de voir toute la vie qui se dégage des activités variées de PHARS me motive particulièrement, en collaboration avec le c.a. et la direction, à contribuer à ce que cet organisme poursuive sa mission dans les meilleures conditions possibles.

Au plaisir de croiser votre route dans l'une ou l'autre de nos nombreuses activités !

Geneviève Bourget Bilodeau, présidente

### Direction générale

Bonjour cher membre,

Au nom de l'équipe de travail, il nous fait plaisir de vous présenter cette édition de notre petit journal nommé Info-PHARS. Ce journal regorge d'informations intéressantes concernant l'équipe de travail, les activités régulières, des jeux amusants et un petit concours rigolo!

Engagée et créative l'équipe de travail proposent différentes activités fortes intéressantes. Également complétant l'équipe de travail en tant qu'animatrices et animateur pour les activités en soirée et du répit, j'ai le plaisir de vous les présenter : Mmes Mélissa Cayouette Couture, responsable du service de répit, Frédéric Ouellet (responsable du groupe café-rencontre jeunesse), Audrey Bouchard (responsable du groupe du café-rencontre de + de 30 ans) Marie-Claude Parent, Audrey Drapeau, Priscilla Ouellet-Fortier, Noémie Tremblay, Cynthia Couture, Émilie Forget, Annabelle Hamilton, Jérôme Riou et Charlélie Benard!

De nouveaux ateliers seront disponibles tels que : informatique adapté, un groupe de fratrie et bien plus encore et ce dès janvier 2017! N'hésitez pas à communiquer avec moi pour de plus amples informations.

Je vous invite à inscrire à votre agenda les activités ou évènement qui se tiendront d'ici juin 2017 :

- Semaine québécoise de la déficience intellectuelle en mars 2017
- Journée 8 mars en mars 2017
- Journée internationale de l'Autisme en avril 2017
- Salon de l'autisme en 2017- 31 mars au 1er avril 2017
- Semaine québécoise des personnes handicapées en juin 2017
  - Assemblée générale des membres (AGA) 16 juin 2017
  - Camp d'été 2017 en juin 2017

Voici quelques rappels concernant les activités :

- ✓ Remplir le formulaire d'inscription prévu
- ✓ Payer le coût de l'activité par chèque

Paiement « Sorties et activités culturelles :

- ✓ Le paiement doit être reçu le vendredi de la semaine précédente.
- ✓ Par chèque à l'ordre de PHARS

Remboursement :

- ✓ Une demande doit être adressée à la direction

En cas d'intempérie :

- ✓ Avant de vous déplacer, veuillez communiquer à P.H.A.R.S. au 418-838-4922, et en cas d'annulation de l'activité, un message à cet effet sera sur le répondeur.

Également, vous pouvez communiquer avec moi en tout temps aux numéros de téléphone suivants : 418-838-4922 ou au 581-995-4922

Une autre année de réussites et de réalisations est en cours!

Je profite de cette occasion pour vous souhaiter une belle période des Fêtes et une nouvelle année remplie de belles surprises, de bonheur et de santé!

Nathalie Plante  
Directrice générale



## Membres de l'équipe

Bonjour à tous,

Mon nom est Joanie Caouette, je suis intervenante sociale à P.H.A.R.S depuis un peu plus d'un an. Pour ce qui est de mes tâches, je suis intervenante pivot pour le groupe café-rencontre jeunesse ainsi que le groupe café-rencontre 30 ans et plus. Je m'occupe aussi des soirées thématiques, des ligues de petites quilles ainsi que des sorties et activités culturelles en collaboration avec mon collègue Odilon Boudreault. Je participe également à d'autres activités telles que le dîner-rencontre, la fête de Noël pour enfants et plusieurs autres.



Au plaisir de vous rencontrer prochainement !

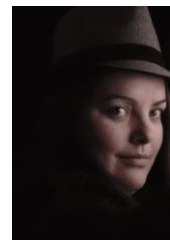
Bonjour chers membres,

Je suis maintenant de retour à P.H.A.R.S depuis Septembre, suite à un congé de maternité. Ayant aujourd'hui une merveilleuse petite fille, je suis très contente de revenir parmi vous. Depuis mon retour, je m'occupe du volet défense de droits, je siège sur différents comités et je participe aux dîners-rencontres ainsi qu'aux rencontres sociales. J'ai aussi le plaisir de faire la rédaction de ce merveilleux journal.



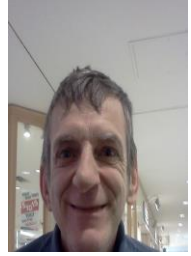
Bonjour,

Je suis Marie-Ève Boutin, intervenante sociale à PHARS depuis 2004. Je suis responsable de différents groupes et projets à l'organisme : Rencontre Amicale, ACV en Activité, Neurones en Action, Rencontre Parents, Semaine Québécoise de la Déficience Intellectuelle (SQDI) et autres projets ponctuels. À l'occasion, j'accompagne dans d'autres groupes également.



Au plaisir de vous rencontrer ou de vous voir à nouveau!

Je m'appelle Odilon Boudreault, je travaille à PHARS depuis plus de 25 ans, mes principales tâches sont de travailler en étroite collaboration avec Joanie en ce qui concerne les quilles et les soirées thématiques. Je coordonne également l'activité du dîner-rencontre et ce avec l'aide de l'équipe du bureau Nathalie, sans oublier Joanie, Marie-Maude et Marie-Ève y compris l'équipe de bénévoles qui donne un bon coup de main. Parmi mes autres tâches Je fais partie de la table des aînées Lévis St-Lambert.



## Stagiaires

Je m'appelle Laurie-Alex Morency et je suis stagiaire à P.H.A.R.S. depuis le mois de septembre jusqu'au mois de mai. J'étudie en troisième année de techniques de travail social au Cégep de Lévis-Lauzon. Je participe surtout aux activités de loisirs et aux sorties culturelles avec Joanie et Odilon. Parfois, je participe aussi au groupe neurone en action.



Bonjour à tous! Je me nomme Sarah Mathieu. J'ai 19 ans et j'étudie au Cégep Lévis-Lauzon dans une technique de travail social. J'entame ma troisième année d'étude. Durant cette dernière année d'étude, je dois faire un stage afin de pratiquer ce que j'ai appris à l'école. Il s'agit d'un stage de deux jours semaine en ce moment et quatre jours semaine après les fêtes. C'est pourquoi je suis présentement stagiaire au PHARS. Au plaisir de se voir!



## Volet défense de droits

### Groupe défense de droits

De retour a PHARS, ce groupe réunit les membres de l'organisme désirant en apprendre d'avantage sur leurs différents droits. Voici les principaux objectifs du groupe;

- Partager vos idées afin d'optimiser l'intégration des personnes handicapées dans la société.
- Faire de la sensibilisation auprès de la communauté, par le biais de kiosques, capsules informatives dans l'info-PHARS, visites de lieux publics.
- T'impliquer dans un groupe afin de partager tes connaissances et faire de nouvelles Rencontres.

### **Voici l'horaire pour les prochaines rencontres;**

18 janvier

15 mars

15 février



### Défense de droits Individuels

Si vous croyez que vos droits ne sont pas respectés ou simplement pour recevoir de l'information sur les différents droits d'une personne handicapée, il est possible de prendre rendez-vous avec Marie-Maude Auger St-Onge, intervenante en défense de droits. Il lui fera plaisir de vous aider.

**Communiquez avec Marie-Maude Auger St-Onge**



## Projet MIRA

Nous avons le plaisir de vous annoncer que depuis septembre 2016, Marie-Maude Auger St-Onge, famille d'accueil pour MIRA, a eu le bonheur de faire du gardiennage et par ce fait de venir travailler en présence de ces magnifiques chiens. De plus, en 2017 elle aura la chance d'avoir un stagiaire canin âgé de 9 semaines. Nous aurons le bonheur qu'il soit avec nous pour la première année de sa vie! La mission du programme «famille d'accueil» est de socialiser un chiot afin de le préparer à son entraînement de chien-guide ou de chien d'assistance.

PHARS participe a ce merveilleux projet puisque nous reconnaissons les biens faits de l'accompagnement d'un chien MIRA peut améliorer l'autonomie et la qualité de vie d'une personne handicapée.

Vous pouvez voir ici bas, une photo de Chloé (gauche) et d'Aloès (droite) qui ont été de passage à PHARS dernièrement.

Nous vous informerons par le biais du site internet lorsque d'autres chiots en gardiennage seront ici alors n'hésitez pas à venir les voir!



## Programme récupération de cartouches et de téléphones cellulaires

PHARS est maintenant un partenaire du programme de récupération de cartouches de la fondation MIRA. Nous invitons toutes personnes ayant de vieilles cartouches ou cellulaires à venir les porter dans la boîte prévue à cet effet. La récupération de tous les donateurs de cartouches/cellulaires, permet de financer plus de 25 chiens par année.

**Communiquez avec Marie-Maude Auger St-Onge**



## Volet intégration sociale

### Café-rencontre

#### **Le café-rencontre s'adresse à qui ?**

Le café-rencontre jeunesse s'adresse à une clientèle âgés de 18 à 30 ans ayant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre autistique. Le café-rencontre 30 ans et plus s'adresse à une clientèle âgés de 30 ans et plus ayant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

#### **Où et quand :**

Les participants se rencontrent tous les mercredis de 19h à 21h au Patro de Lévis, au Dooly's et au Ryna

#### **Activités réalisées :**

Dégustation de fromage, peinture sur bois, atelier culinaire, soirée Karaoké, discussion à propos de différents sujets (connaissance de soi, l'environnement, alimentation, etc.), etc.

**Communiquez avec Joanie Caouette**

### Neurones en action

#### **À qui s'adresse le groupe?**

Toute personne adulte autonome ayant une ou des difficulté(s) cognitive(s) (suite à un AVC, ayant la sclérose en plaques ou autre) et désirant faire travailler ses neurones! Les conjoint(e)s sont les bienvenu(e)s.

#### **Quels sont les objectifs?**

- Briser l'isolement
- Échanger sur leur vécu
- Travailler la mémoire, la compréhension, la concentration, la parole, la lecture, l'écriture, les capacités visuo-spatiales, la logique, les mathématiques, etc.
- Découvrir des trucs et astuces concernant des aspects du fonctionnement du cerveau
- Apprendre des astuces pour faciliter le quotidien

**Communiquez avec Marie-Ève Boutin.**

## ACV en ACtiVité

Le groupe ACV en ACtiVité est offert aux personnes adultes autonomes ayant subi un ou des accident(s) vasculaire(s) cérébral (aux) et à leur conjoint(e).

### **Les objectifs**

Briser l'isolement

Rencontrer de nouvelles personnes

Échanger sur votre vécu

Offrir et recevoir du soutien des participants du groupe

Apprendre de nouveaux conseils et astuces pour faciliter le quotidien

Participer à des activités extérieures intéressantes

Les participants ont déjà vécu plusieurs sorties intéressantes depuis septembre, dont une visite au Fort Numéro Un, une visite de la Maison Alphonse-Desjardins et un atelier créatif à l'Atelier Déco-Cadeau. Plusieurs belles activités sont prévues pour les prochains mois!

### **Communiquez avec Marie-Ève Boutin**

## Les rencontres-sociales

Activité permettant aux gens de se rencontrer dans un contexte amical et festif. L'activité principale de ces rencontres est le Bingo où de petits cadeaux sont offerts aux gagnants. Merci aux bénévoles !

**Lieu :** Patro de Lévis

**Heure :** 12h45 à 14h45

### **Les prochaines rencontres ;**

27 janvier le 24 février et le 31 mars

Si cela vous intéresse de faire partie de ce groupe vous n'avez qu'à me téléphoner le coût est seulement de \$3.00 par rencontre.

### **Communiquez avec Odilon Boudreault**

## Les rencontres-sociales – Normandin

Les rencontres-sociales au Normandin ont lieu le deuxième vendredi de chaque mois. Les gens profitent de l'occasion pour se rencontrer afin de pouvoir échanger dans une atmosphère agréable.

**Lieu :** Restaurant Normandin

**Heure :** 13h15 a 14h45

**Prochaines rencontres :** 13 janvier, 10 février, 17 mars

Une invitation est lancée à tous ceux désirant venir casser la croute avec nous !

**Communiquez avec Odilon Boudreault**

## Les diners-rencontres

Cette activité regroupe un vingtaine de personnes se regroupant pour venir prendre un bon repas préparé par un traiteur. Suite au repas, c'est le bingo qui prend place !

**Lieu :** Patro de Lévis

**Heure :** 11h30 a 14h45

**Prochaines rencontres :** 7 février, 7 mars, 4 avril

**Communiquez avec Odilon Boudreault**

## Le service de répit

Le samedi-répit est un environnement stimulant, propice à la détente, au plaisir et à l'épanouissement où chaque enfant bénéficie d'un soutien individualisé. Pour inscription, communiquer avec Nathalie Plante

**Heure :** 9h00 à 16h00

**Lieu:** Atelier Occupationnel Rive-Sud

4275 boul. Guillaume Couture

Lévis, Québec G6W 6M9



**Communiquez avec Nathalie Plante**



## Volet loisirs

### Sorties et activités culturelles

#### **Les objectifs :**

Les sorties et activités culturelles permettent aux participants de découvrir de nouveaux endroits, de vivre de nouvelles expériences ainsi que de socialiser.

#### **Horaire :**

Les sorties et activités culturelles ont lieu une fois par mois environ, le samedi.

#### **Voici les sorties et activités culturelles que nous avons réalisées cet automne :**

Épluchette de blé d'inde, le 10 septembre 2016 à l'Érablière du Cap

Cueillette de pommes, le 1<sup>er</sup> octobre 2016 à la ferme Genest

#### **À venir :**

Traineaux à chiens : 21 janvier Les frileux : 19 février Cabane à sucre : 11 mars

**Communiquez avec Joanie Caouette ou Odilon Boudreault**

### Les soirées thématiques

Lors de ces soirées, les gens ont la chance d'avoir un savoureux repas suivi d'une soirée dansante. Celles-ci sont souvent reliées à un thème et sont très appréciées par nos participants.

**Lieu :** Maison des aînés de Lévis

**Heure :** 17h30 à 22h

**Prochaines rencontres ;** Carnaval 14 janvier, soirée Rétro 4 février, Bingo 18 mars

**Coût :** 50 \$ pour les cinq soirées ou 20\$ par soirée.

**Communiquez avec Odilon Boudreault**

## Ligues de quilles

### **Les Boulajoies**

- Petites quilles

#### Prochaines rencontres:

28 janvier      1er Avril

18 février      13 Mai

4 mars

### **Fernand-Simpson**

- Petites quilles

#### Prochaines rencontres:

7 janvier              25 mars

11 février            29 avril

25 février

### **Les Intrépides**

- Ligue de grosses quilles

#### Prochaines rencontres ;

7 janvier              25 mars

11 février            29 avril

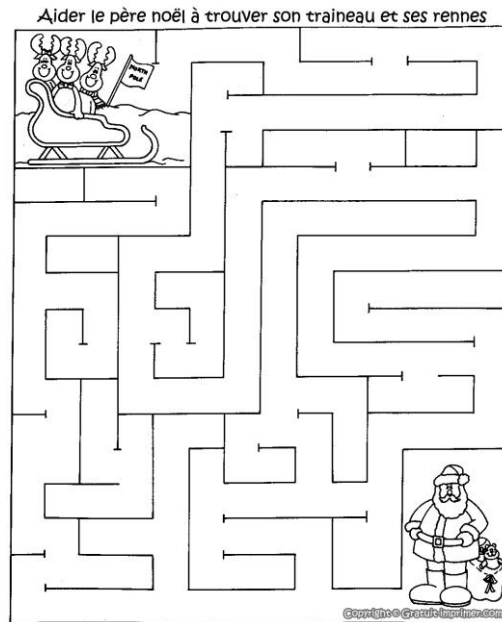
25 février



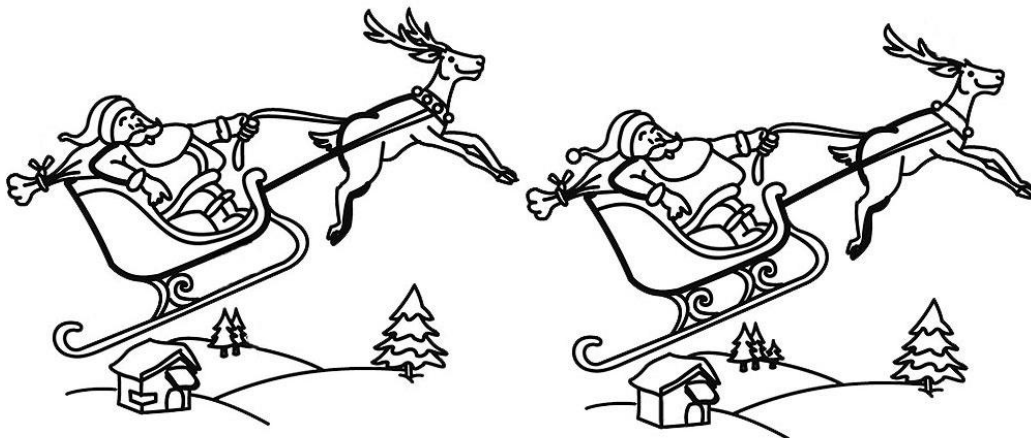
**Communiquez avec Odilon Boudreault**

# Jeux

1. Tracez le trajet à l'intérieur de labyrinthe qui permettrait au père Noël de retrouver son traîneau et ses rennes.



2. Trouvez les 7 erreurs qui se retrouvent dans l'image de droite.



# Concours

C'est avec un immense plaisir que nous vous informons qu'un nouveau membre se joindra à l'équipe de PHARS prochainement. Il s'agit d'un merveilleux poisson qui sera dans la salle polyvalente.

Cependant, nous avons besoin de vous afin de lui trouver le nom parfait!

C'est pourquoi nous vous demandons de nous faire parvenir vos idées de noms à l'aide du coupon ici-bas ou tout simplement en nous appelant.

Votre nom:

Votre numéro de téléphone:

Votre adresse :

Le nom du poisson :

Le concours se terminera le 18 février 2017 à 16h30. La personne gagnante sera tirée au hasard et se méritera un merveilleux stylo ainsi qu'un porte clé de l'organisme.

**Participez en grand nombre !!**





La création de ce journal de liaison est possible grâce à l'implication de :

Mise en page : Marie-Maude Auger St-Onge

Articles : Joanie Caouette, Marie-Maude Auger St-Onge, Marie-Ève Boutin, Odilon Boudreault et Nathalie Plante

Partenaires financiers et collaborateurs :

Centre Intégré Santé et Services Sociaux (CISSS), Centraide, Ville de Lévis, Centre d'éducation aux adultes des Navigateurs (CEAN), Atelier Occupationnel Rive-Sud, Maison des Aînés, et de nombreux organismes et entreprises