ATCCM
ASSOCIATION DES TRAUMATISÉS CRANIO-CÉRÉBRAUX DE LA MONTÉRÉGIE
PARCE QUE LA VIE CONTINUE...

Le journal de l'ATCCM

REBONDire

EDITO

Hier matin, décembre frappait à nos portes et demain l'hiver s'installera et l'année s'achèvera. Toute une année me direz-vous, mais quelle belle année vous répondrais-je. Voilà que nous sommes à écrire le dernier journal de l'année 2024, année qui souligne 30 ans de services pour vous chers membres.

Cette dernière édition vous présentera les nouveautés à l'association, que ce soit au sein de l'équipe ou dans nos services, parcourez les pages pour en apprendre davantage. Au menu, centrale de prêt d'équipements adaptés, nouvelle présentation du site internet, nouvelles activités dans la programmation et même une nouvelle section du journal qui vous est réservée pour présenter les histoires inspirantes que vous nous partagez avec amour.

Saviez-vous que, cette année, l'association était allée visiter l'association de la Gaspésie? Laissez-vous bercer par le récit de Yves qui a accompagné le groupe pour cette belle aventure. Peut-être vous donnera-t-il envie de participer au prochain voyage d'intégration!

En terminant, je tiens à dire merci aux bénévoles qui ont participés au succès de 2024, en vous souhaitant une belle fin d'année.

Sandra Lajoie
Directrice des services

308, rue Montsabré, local D-131
T 450 446-1111 / 1 877 661-2822
F 450 446-6405
atcc@atccmonteregie.qc.ca

Nos locaux seront fermés
du 21 décembre 2024 au 5 janvier 2025
inclusivement pour la période des fêtes.

Toute l'équipe vous souhaite
de très joyeuses fêtes et une bonne année!

SOMMAIRE

01 Édito

02 Sommaire

03-04 Nouvelles recrues

05-07 Retour en images

08-09 Gaspésie

10-11 Bénévoles

12-14 Nouveautés

15 Centrale de prêt d'équipements

16-17 Histoire inspirante, Charles et Francine

18-19 Talents à découvrir

20-21 "Gatsby notre 30e anniversaire

22 Voeux pour les proches aidants

23 Activité de reconnaissance pour les proches

23 Connaissez-vous les étapes du deuil ?

24 Nouvelle de la Source Bel-Vie

25-27 Repas en trois tasses

28 Jeux

NOUVELLES RECRUES À L'ATCCM

Bonjour à tous,
Je suis très heureuse de me joindre à l'équipe de l'ATCCM en tant qu'intervenante psychosociale pour les secteurs de Beloeil et Saint-Hyacinthe. En ayant fait mon stage final en éducation spécialisée aux studios source Bel-Vie et ensuite été éducatrice au maintien des acquis à Beloeil, j'ai eu l'opportunité de découvrir quelques membres de l'association et c'est avec bonheur que je pourrai poursuivre avec cette clientèle.
J'aime découvrir les particularités de chaque personne, de m'y adapter et d'en faire ressortir le positif. Il me fera plaisir de vous écouter et de vous accompagner dans vos démarches quels que soient vos besoins. Je suis également une personne active qui carbure aux projets. Je pourrai mettre à profit mon énergie et ma créativité en animant des activités stimulantes et diversifiées dans une ambiance conviviale.
Au plaisir de vous rencontrer !!!

Lucie Godère
intervenante Beloeil et St-Hyacinthe

Bonjour à vous,

Je viens tout juste de me joindre à cette équipe joyeuse et polyvalente. J'ai fait mes études en soins infirmiers, mais j'ai plutôt fondé une famille que pratiquer ce métier.

Lors de mon retour sur le marché du travail, j'ai choisi de travailler comme intervenante, conceptrice et animatrice de programmes adaptés aux familles 0-5 ans. Et ce dans les volets tant enfants, que parents et parents enfants. C'est là qu'est né mon intérêt pour les neurosciences et le développement du cerveau.

Ensuite, par défi personnel, je me suis lancée dans les activités adaptées pour adultes. J'aime les moments ludiques, intéressants et surprenants. Ceux où nous faisons des découvertes, autant sur nous que sur le monde qui nous entoure.

Plutôt que le résultat, j'apprécie davantage la démarche, qui est d'apprendre et redécouvrir nos capacités ainsi que nos limites de façon différente. J'ai souvent des idées hurluberlues que je mets à profit lors de nos activités. J'aime la création, la cuisine, les voyages et rencontrer les gens.

Pour moi une rencontre doit être plaisante et faire sourire .

Au plaisir de vous rencontrer!

Geneviève Tétrault
Intervenante psychosociale de Longueuil Centre

NOUVELLES RECRUES À L'ATCCM

Bonjour à tous! Je m'appelle Amélie et j'ai débuté mon parcours en tant qu'éducatrice spécialisée au communautaire. Par la suite, j'ai travaillé au scolaire. Je suis ravie de maintenant pouvoir faire partie de l'équipe en tant qu'éducatrice au maintien des acquis. Je suis une personne active! J'adore à relever de nouveaux défis. J'utiliserai mon expérience en animation en présentant aux membres une gamme d'activités variées et divertissantes. Je serai au point de service de Beloeil. Au plaisir de vous rencontrer!

Amélie Lafontaine
Éducatrice au maintien des acquis Beloeil

Jean-Philippe Laberge Patenaude
éducateur au répit

Bonjour à la grande famille de l'ATCCM (membres, employés, bénévoles et pairs aidants). Je suis ravi et fier de me joindre à vous! Pour me présenter, j'ai débuté il y a 19 ans dans le réseau de la santé comme préposé aux bénéficiaires dans le réseau public durant mes études en technique infirmière au cégep de St-Jean. J'ai œuvré au privé (agences en soins) également et ça m'a permis de jumeler ma passion pour l'aventure à ma passion pour la relation d'aide et ainsi travailler aux 4 coins de la province (Chibougamau, Saguenay, Gaspésie, Québec, etc.) pendant quelques années en tant que p.a.b aide -éducateur /éducateur, auxiliaire familial, infirmier et également comme coordo. Je suis quelqu'un de passionné, à l'écoute et résilient. Il me fera donc grand plaisir de répondre à vos besoins et de vous accompagner chers membres et chers collègues dans votre quotidien, vos défis et ambitions à venir. Merci beaucoup.

DÉPART

Marie-Eve a quitté l'ATCCM pour un nouveau projet personnel. Nous la remercions pour sa bonne humeur et son grand sens des réalités apportés à l'association. Nous lui souhaitons une belle continuation dans sa carrière.
Lucie Godère reprendra son poste comme intervenante pour les secteurs Beloeil et de St-Hyacinthe

Marie-Eve Lemay

RETOUR EN IMAGES

Pique-nique annuel

Épluchette

Paddleboard Valleyfield

Activité Sorel

RETOUR EN IMAGES

Fête d'halloween

Foire du printemps

LE RÉPIT EN IMAGES

GASPÉSIE

C'est par un dimanche gris et frais qu'a débuté le long voyage de 6 membres et de 2 intervenants de votre association vers la Gaspésie.
Le premier repas fût un pique-nique au Parc des Chutes de la Chaudière à Lévis superbe endroit, mais un peu frais pour un pique-nique aux dires de certains, par contre ça valait le coup d'œil.

Plus nous avançons vers notre première destination et plus le soleil et la chaleur nous accompagnaient pour rester avec nous tout au long de l'aventure. Bref, nous arrivons à l'hôtel Empress de Rimouski où nous rejoignons l'association de Montréal-Laval avec qui nous allons passer le reste de la semaine. Après un bon repas à la Cage et un repos bien mérité, nous partons de Rimouski vers la base de plein air Bellefeuille où nous ferons connaissance avec les membres de l'association de Gaspésie - Île de la Madeleine et ensuite les membres de l'association de la Côte-Nord.

Dès lors, les activités proposées et organisées par l'association de la Gaspésie plaisent à tous. Activités physiques, station de jeux, visite du centre d'interprétation du bourg de Pabos et chants autour de feux de joie; de tout pour tous, deux journées remplies de rencontres et de souvenirs inoubliables.

Au jour 4, nous quittons la base de plein-air destination Percée, sur la route panoramique de la Gaspésie, là où les paysages sont de toute beauté. Chemin faisant, nous nous arrêtons au Géoparc de Percé, là où nous attendait une plateforme vitrée juchée dans la falaise à 200 mètres d'altitude et offrant une vue à couper le souffle.

GASPÉSIE

En après-midi, nous nous embarquons pour une petite croisière autour du Rocher Percé et de l'île Bonaventure. Nous pouvons ainsi voir un aigle à tête blanche (emblème des É.-U.), des Fous de Bassan en quantités faramineuses et des phoques se faisant chauffer au soleil ou qui plongent pour aller s'alimenter. Encore là que de souvenirs à ramener avec nous.

En soirée, nous couchons à l'hôtel Baker juste en face de l'endroit où Jacques Cartier aurait planté la croix au nom du Roi de France en 1534. Lieu historique donc, il va sans dire ! Le lendemain matin, nous quittons Gaspé. En chemin, nous visitons le musée de la Gaspésie pour ensuite nous rendre dans un des plus beaux parcs du Canada c'est-à-dire le parc Forillon. Encore là, la beauté des lieux et l'immensité du Golf du Saint-Laurent est quelque chose à voir !

Nous nous dirigeons ensuite vers Matane, dernière escale de notre voyage. Un dernier souper inter association est organisé, où plaisir et bonne bouffe nous sont servis. Sur le chemin du retour, nous arrêtons voir les statues du centre d'art M. Gagnon à Sainte Flavie, ainsi que le site historique de la Pointe -au-Père, site du naufrage de l'Empress of Ireland. Quelques braves iront monter les nombreuses marches du phare pour ensuite voir le sous-marin à quai Onondaga. De retour au point de service de Beloeil, les membres expriment leur contentement face au voyage.

Yves Désormeaux
Éducateur volant

BÉNÉVOLES

Merci infiniment de partager votre temps avec nous. Vous êtes une aide précieuse, votre implication est d'une valeur inestimable.
Nous espérons vous garder longtemps parmi nous.
Pour faire partie de nos bénévoles, informez-vous auprès du personnel.

Sylvie Duval

Parmi nos bénévoles, nous avons la chance d'avoir une artiste de talent afin de nous accompagner dans nos projets artistiques. Elle met du rire et de la bonne humeur où elle passe et son énergie est contagieuse. Possédant un BACC en graphisme, elle a plus d'une corde à son arc. Sa polyvalence et son amour des humains l'ont conduit au bénévolat et permettent de faire une différence dans nos ateliers.

Merci du fond du cœur Sylvie

Matthew Poll

Cette année, nous avons eu la chance de mettre sur pied un Club de vélo pour nos membres. Nous aimerions remercier l'implication de notre membre bénévole, Matthew, pour son aide lors de cette activité. Toujours ponctuel et motivé, ce fut un plaisir de participer à ce projet en sa compagnie. Merci !

Richard Champagne

Nous remercions chaleureusement Richard Champagne pour son implication
en tant que bénévole à l'ATCCM. Tout particulièrement pour l'animation de l'atelier Percussion l'été dernier dans les Points de services Châteauguay et St-Jean. Les participants ont pu bénéficier de la passion et de l'expérience de monsieur Champagne. Une expérience que les membres ont adorée ! Encore merci Richard pour ton implication !

Albert Whyte et Germain Fraser

Merci pour votre aide au déménagement du local de Longueuil et de St-Hubert, ainsi que pour le prêt de la remorque
Votre aide a été bien appréciée !

BÉNÉVOLES

Benoit Beaudry

Benoit Beaudry est notre homme à tout faire au local de Valleyfield. Il est d'une grande aide pour la maintenance du local et pour ses nombreuses connaissances en rénovation.

MERCI

Richard Marion

Nous remercions notre membre Richard pour son aide au niveau de l'entretien des locaux de Beloeil. En plus de sa proactivité, sa joie de vivre et sa gentillesse qui sont toujours appréciées de tous. Merci !

Jean-François Bélanger

Jean-François Bélanger a animé avec énergie et il a émerveillé son auditoire avec ses tours de magie. Il nous partage avec passion sa connaissance des arts de la scène et fait passer un bon moment à tous les participants. Soyez là pour une représentation au printemps.

Membres du C.A.

Une mention spéciale à nos membres du C.A. Yvon Couture, Maryse Brodeur, Marc Boisvert, Maude Bienvenue, André Beauregard et Simon Parisien. Merci de votre implication !

NOUVEAUTÉS

Parce que la vie continue

En décembre dernier se sont déroulées les premières rencontres « Parce que la vie continue ». Pour répondre aux besoins de nos membres d'échanger, de s'encourager et d'apprendre, nous avons décidé de créer ce groupe d'échanges et d'informations. Contrairement aux cafés-causeries, dans lesquels les échanges sont plus légers et spontanés, ces rencontres permettent de discuter spécifiquement du TCC, de l'AVC et de l'ensemble des problématiques que nos membres rencontrent.

Un thème est ciblé à chaque rencontre et les échanges sont encadrés par des questions-guides. Au travers des discussions, des informations sont aussi données par l'intervenante, afin de permettre aux participant.e.s de parfaire leurs connaissances et leur compréhension par rapport à leur propre vécu et celui des autres.

Au fil du temps, nous souhaitons que les rencontres « Parce que la vie continue » deviennent un lieu sécuritaire pour que tous.tes les membres qui ressentent le besoin d'échanger de façon plus profonde et de créer des liens soient totalement à l'aise de le faire.

Plein feu sur Valleyfield

Saviez-vous que l'ATCCM possède 3 bureaux en Montérégie? 7
Beloeil, St-Hubert et celui de Salaberry-de-Valleyfield.
Depuis quelques mois, l'équipe du local de Valleyfield tente d'insuffler un nouveau souffle dans les activités proposées aux membres de la partie ouest. Afin de toucher les intérêts d'un plus grand nombre de personnes, nous avons ajouté une touche une peu plus manuelle dans nos différents ateliers. Différents outils et matériaux sont mis à la disposition des membres afin de pouvoir varier les projets proposés.

En passant par la revalorisation d'objets et de petits meubles, l'artisanat, les différentes techniques de dessin, de peinture, de pyrogravure et bien d'autres encore. Les membres mettent les mains à la pâte et vont jusqu'à effectuer quelques menus travaux que nécessite l'entretien du bâtiment. Il vous est même possible d'apporter vos petits projets afin d'y travailler, de recevoir conseils et idées afin de lui donner un second souffle!
Ici, la création est à l'honneur et l'imagination est au rendez-vous.

Venez nous voir!

NOUVEAUTÉS

ATCCM interactif

Nous avons pu acheter les écrans et offrir ces activités grâce à la Fondation TELUS pour un futur meilleur

Une belle nouveauté cet automne fut l'installation d'écrans interactifs dans les locaux de Beloeil et de Valleyfield. Ces écrans, également appelés « tableaux blancs interactifs », sont tactiles, ce qui permet à nos membres d'interagir avec le tableau à l'aide des doigts ou d'un stylet. Les écrans sont très similaires à une tablette électronique, mais en format géant.

Lors des ateliers ATCCM interactif, l'éducatrice ou l'intervenante propose plusieurs jeux variés pour travailler la mémoire, la rapidité, la concentration, le langage, les habiletés sociales, etc. Les membres ont entre autres, la possibilité de participer à des quiz interactifs, des casse-têtes ainsi que des jeux de mots.

Les participant.e.s peuvent travailler en équipe, ce qui augmente la collaboration au sein des groupes et favorise une ambiance conviviale.

Ces ateliers permettent donc de contribuer au maintien de certaines fonctions cognitives tout en s'amusant !

Nouveau site internet

https://www.atccmonteregie.qc.ca/

Pour ceux et celles qui n'étaient pas au 30e, nous vous informons du lancement de notre tout nouveau Site web. Dès maintenant, il vous est possible de demander vos accès pour accéder à votre dossier, consulter ou faire vos inscriptions, consulter vos factures et faire les paiements de façon sécurisée.

Vous souhaitez recevoir de l'aide ou assister à une formation?

Mardi le 7 janvier 2025 de 13h30 à 14h30 en ligne ou de 14h30 à 15h30 au bureau de Beloeil, de St-Hubert ou de Valleyfield, selon votre région.

NOUVEAUTÉS

Club de vélo adapté

Au printemps dernier, grâce au programme « Nouveaux Horizons pour les aînés » et au programme d'aide financière du Fonds de la sécurité routière, l'ATCCM a fait l'acquisition de 3 vélos adaptés et un vélo standard. Nous avons ainsi pu intégrer cette offre d'activités en juin dernier, à Beloeil et Valleyfield : un Club de vélo adapté.
Grâce à ce beau projet, plusieurs membres ont eu la chance de faire des balades en vélo. Même certaines personnes qui avaient mis une croix sur ce loisir se sont prêtées au jeu et ont finalement grandement profité de l'occasion pour s'évader et retrouver le sentiment de liberté que procurent les promenades en vélo le temps de quelques instants.

Vieillir en santé

Vieillir en santé est une série de 5 capsules qui ont étés présentées lors d'activités dans plusieurs points de service l'automne dernier. L'objectif était de transmettre des informations aux membres sur différents sujets afin de leur redonner du pouvoir sur leur bien-être et faire de meilleurs choix dans les années à venir. Les thématiques qui ont été abordées sont les suivantes : la fraude, l'importance de bouger, la gestion du stress, les saines habitudes alimentaires et la prévention des chutes à la maison. Concrètement, l'équipe a animé différentes activités pour introduire ces sujets, comme des quiz et des discussions encadrées. Ces capsules ont, entre autres, été rendues possibles grâce au programme « Nouveaux Horizons pour les aînés ».

CENTRALE DE PRÊT D'ÉQUIPEMENTS

Localoisir, c'est notre Centrale de prêt d'équipements destinée à toute la population de la Montérégie. Nous y proposons une variété d'équipements adaptés pour le loisir ou le plein air et ce, gratuitement pour tous les membres de la centrale. La centrale existe depuis le 1er octobre 2024 et possède 2 points de services à Beloeil et Valleyfield.

- Tricycle électrique
- Vélo e-Catrike
- Fauteuil Kartus
- Fauteuil Hippocampe
- Bâtons de marche
- Jeu de Boccia adapté
- Mise en forme
- Écran extérieur
- Table de ping pong
- Jeux d'extérieur
- Outils de jardinage

circonflexe Prêt-pour-bouger — Soutenu par : Québec, URLS, Loisir et Sport Montérégie

LANCEMENT DU FILM "IMPACT : LA RECONSTRUCTIOIN APRÈS UN TRAUMATISME"

Le 24 septembre dernier, l'ATCCM a participé activement à la première du documentaire « Impact : la reconstruction après un traumatisme » en présence de près de 200 participant.e.s.

Le documentaire produit par le regroupement **Connexion TCC** et présenté lors de son 25e anniversaire, nous plonge dans les récits de vie de Hugette, Yohan, Réal et Christine dont les vies ont été bouleversées par un grave accident provoquant un traumatisme craniocérébral.
Pour les personnes ayant manqué la première du documentaire, Connexion TCC, vous prépare une tournée régionale.

Source : Impact : la reconstruction après un traumatisme craniocérébral - CONNEXION >TCC.QC

HISTOIRE INSPIRANTE

CHARLES ET FRANCINE

Le 10 août 2022, la vie de Francine et de Charles, son fils de 19 ans, va prendre un tournant drastique et changer à jamais. La voiture de Charles frappe un poteau de ligne électrique à grande vitesse. Heureusement, une âme bienveillante non loin a changé le destin du jeune homme.

23 jours de coma, 44 jours aux soins intensifs et plusieurs arrêts cardiaques. L'attente de voir si les atteintes au cerveau sont importantes est insupportable. Il y a peu d'espoir de la part du personnel médical, pourtant, Francine ne baisse pas les bras, au contraire. Tout s'arrête, emploi, école… afin d'être auprès de Charles et prendre part à sa guérison. Ne sachant aucunement à quoi s'attendre, elle se retrousse les manches et s'implique de tout son cœur de maman auprès de son fils. Elle s'informe, lit des articles, des études sur les lésions cérébrales, les médicaments, les séquelles, la psychologie, le paramédical, etc. Aucune avenue n'est mise de côté. Elles sont toutes envisageables et ont toutes de bons et de moins bons côtés. Chacune vaut la peine d'être prise en compte.

Étant inspectrice de profession, elle reste à l'affût des moindres détails. Elle surveille les moindres symptômes ou changements dans l'état de son fils. Elle prend une part active dans les différents traitements que Charles subit en rapportant toute situation méritant selon elle une attention particulière. C'est avec douceur et constance qu'elle veille sur lui, lui chantonne des chansons d'enfance faisant appel à sa mémoire auditive, tente de stimuler les terminaisons nerveuses avec une plume. Elle le fait lever, marcher, bouger, parler sans relâche et surtout, ses encouragements sont sans fin. Elle tente d'atteindre les neurones, de faire des chemins différents dans le cerveau de Charles, en reprenant les étapes de croissance d'un enfant et en étudiant les points de pressions, etc. Elle nomme avoir eu l'impression de revivre la naissance de son fils une seconde fois et de recommencer les différentes étapes de son développement pour une 2e fois. Son implication dans le rétablissement de son fils est irréfutable, car elle a su garder le contact avec son fils et surtout, le motiver à en arriver où il est maintenant.

Charles à l'Asso

J'ai fait leur connaissance il y a un peu plus d'un an, dans le cadre d'activité proposée par l'ATCCM. Charles venait de s'inscrire à l'association suite à sa réadaptation. J'ai rencontré un jeune homme souriant et charmant qui possède une force de vivre et un courage immense. Tout au long de l'année, j'ai pu constater son évolution et ses progrès. Maintenant, c'est un Charles avec assurance qui mord dans la vie à pleines dents. Au cours de l'année, nous avons fait ensemble du vélo électrique, quelques parties de billard et même du paddle board! Quelques ateliers de cuisines étaient également à l'horaire afin de parfaire quelques techniques culinaires.

Sa famille et lui sont en train de préparer un espace afin qu'il puisse avoir plus d'indépendance et d'autonomie. Ensemble, ils travaillent à construire un futur au jeune homme afin qu'il puisse s'épanouir.

TIKTOK

Suite au choc de l'accident, Francine craint de ne pas retenir toutes les informations importantes. Elle prend donc des photos et vidéos de son fils quotidiennement afin de suivre son évolution et ne rien manquer. Elle crée ensuite une chaîne TikTok et partage les nouvelles de son fils avec les membres de leur entourage afin qu'ils puissent constater par eux-mêmes les progrès de Charles.

Touché par tous les beaux messages d'encouragement qu'il a reçus, Charles a même insisté pour faire une vidéo afin de remercier tout le monde. Les publications ont continué et maintenant, ils sont à plus de 2800 abonnés.

Il peut être difficile de s'imaginer à quoi peut ressembler le parcours d'une victime de la route, d'expliquer, de mettre des images sur les mots, de constater les progrès, même les plus minimes avec enthousiasme et positivité. Francine a su mettre en images l'évolution de son fils au fil des mois, autant pendant sa réhabilitation et, par la suite, à la maison. Elle nous montre concrètement son implication et injecte un peu de lumière et de douceur dans cette longue épreuve.

Lien : https://www.tiktok.com/@franczkl4t5

Il ne faut surtout pas sous-estimer les détails, ceux qui peuvent faire une différence.
Il ne faut pas baisser les bras trop vite, il reste souvent des parcelles d'espoir.
Il faut écouter son instinct, souvent il sait.

À la merveilleuse personne qui a sauvé la vie de Charles, vous avez su suivre votre intuition au bon moment. Un immense merci à vous, cher monsieur !

Geneviève Gravel
Éducatrice au maintien des acquis, Valleyfield

TALENTS À DÉCOUVRIR

Quand vient l'automne

Marcos Ariztia

Le temps a sa façon particulière de nous prendre au dépourvu au fil des ans. Il me semble que j'étais jeune hier ... Mais non, d'une certaine manière, il me semble que c'était il y a longtemps. Où sont passées ces années-là..? Je sais que je les ai vécues. J'ai des visions de ce qu'elles étaient et de tous mes espoirs et mes rêves. Mais voilà. L'automne de ma vie est arrivé et il m'a presque pris par surprise. Comment suis-je arrivé ici, dans mes 50-60 ans ou plus, si vite ? Où sont passées les années de ma jeunesse? Je me souviens avoir pensé que l'automne était si loin, que je ne pouvais imaginer ce que cela serait. Mais c'est venu à moi. Mes amis sont à la retraite et deviennent « gris »... Comme moi, ils bougent plus lentement. Certains sont en meilleure forme, d'autres pires que moi, mais dans l'ensemble, je vois le changement. Ils étaient jeunes et dynamiques comme moi... Mais l'âge commence à se faire sentir et à être remarqué. Maintenant, nous sommes ces personnes plus âgées qui n'ont jamais pensé que nous serions un jour. Faire une sieste n'est plus seulement quelque chose de gentil comme c'était...

Maintenant, c'est quelque chose de nécessaire et obligatoire. Parce que si je ne le fais pas de mon propre chef, je m'endors tout simplement là où je suis assis. C'est ainsi que je suis entré dans cette nouvelle étape de ma vie... Presque pas préparé à souffrir de douleur, de perte de force, d'agilité et de capacité à faire les choses que je voulait. Mais ce que je sais, c'est que cet automne ira plus vite. Ensuite, une autre aventure va commencer ..! Peut-être y aura-t-il un regret d'avoir fait des choses que j'aurais aimé ne pas faire et de ne pas avoir fait des choses que j'aurais dû faire? Mais il y en a beaucoup d'autres avec lesquelles je suis heureux. Si votre chute n'est pas encore arrivée, laissez-moi vous rappeler qu'elle viendra beaucoup plus vite que vous ne le pensez. Alors, tout ce que vous voulez réaliser dans votre vie, faites-le maintenant, vite. Ne le repoussez pas trop longtemps. La vie passe bientôt. Faites tout ce que vous pouvez aujourd'hui, car vous ne saurez jamais si vous êtes déjà dans votre chute ou pas. * Alors vis aujourd'hui et maintenant, et dis maintenant ce que tu veux que tes proches se rappellent ..!

* La vie est un cadeau. Faites de ce voyage quelque chose d'unique, d'agréable, de fantastique pour vous et vos proches, vos amis proches et en général pour ceux qui vous entourent. * LIVE WELL .. !!! * Profitez de vos jours ..! Faites de belles choses ..! Être heureux, souviens toi... « La vraie richesse, c'est la santé ». PAS les pièces d'or et d'argent, ni l'argent de la banque, ni les objets matériels qui, lorsque vous quitterez ce monde, ne nous rapporteront rien. Enfin, je suggère: Profitez de la vie pendant qu'elle dure. Et rappelez-vous que sortir est bien, mais revenir c'est mieux. Si vous oubliez des noms, cela n'a pas d'importance. Peut-être que ces gens ont oublié qu'ils vous ont rencontré ..!

Gardez à l'esprit que beaucoup de choses anciennes étaient bonnes: Les vieilles chansons, les films classiques, et le meilleur de tous... * Vos amis de l'âme !!! * Je te dis au revoir en te souhaitant que tu ailles bien, cher ami dont tu te souviendras toujours... Je vous invite à envoyez ce message à un vieil ami de l'âme... En le lisant, cela le fera sourire. Je me suis souvenu de tant de moments agréables de mon passé en votre présence... Et de chacun de vous, j'ai appris quelque chose de très précieux. Ce n'est pas ce que vous avez recueilli ou accumulé... Si ce n'est pas ce que vous avez distribué et ce que vous avez donné de vous-même, ce que vous avez donné avec générosité et amour, quel genre de vie vous aurez vécu.

SOCRAM 2019/04/23.

TALENTS À DÉCOUVRIR

La magie d'un séjour au camp

Par une facette du temps, qui nous a amené à traverser la vie et toutes formes de création, qui sont, ont été, et resteront à jamais une douce instance de bonheur, traversant les paradoxes du temps, que ce soit par amour ou par instinct.

Dès le lever du jour, avec un soleil resplendissant, les jours se lèvent et l'esprit du bonheur nous attend. Les rires et les joies se succèdent, portés par la gentillesse de nos intervenantes et de tous les amis. Toute cette ambiance joviale, amicale et chaleureuse se fait sentir.

À l'aube, le jour se lève et les rêves de la nuit s'achèvent, retournant dans leurs dimensions. L'heure est venue, pas une minute à perdre, car chaque seconde est précieuse. Pour que le présent demeure un art, nous devons créer l'œuvre du futur, bien que sa préparation s'étende sur un passé. Si j'avais su ce que je ne savais pas, j'aurais pleinement savouré cette ambiance joviale, amicale et chaleureuse. Nos intervenantes Méliza et Anick, la directrice des programmes plein air Namasté et les animateurs Jos Louis et Sortilège ont étés d'une extrême gentillesse. Les repas, préparés par Daniel et Guy, ont été abondants et délicieux. Les différentes activités furent amusantes : tyrolienne sur le lac, tir à l'arc, cinéma maison, carabine à plombs et feux de camp, unissant les adeptes du karaoké.

Les jours se lèvent et les rêves de la nuit s'achèvent, retournant dans leurs dimensions. L'heure est arrivée et il n'y a pas une minute à perdre, car chaque seconde est précieuse. Pour que le présent demeure un art, nous devons créer l'orée du futur, mais sa préparation s'étendra sur tout un passé. Si j'avais su ce que je ne savais pas, j'aurais compris ce que la vie savait déjà.

Ce jour-là, ces anges, déjà sur place à mon arrivée, ne descendaient pas du ciel. Leur accueil souriant a ensoleillé mon âme et le ciel est devenu superbe pour un séjour qui l'a été tout autant !

Mais j'ai aussi remarqué dans mon périple que seule la volonté est l'après de la vie et que le bonheur, c'est l'art d'entretenir l'amour.

Dernière journée d'entrain et de plaisir, l'ambiance est fantastique et les rires résonnent. L'esprit qui s'en dégage nous transporte à travers les âges. Des souvenirs marqueront l'histoire. Dans nos esprits, il restera tout de même une forme de nostalgie au moment du départ. Une journée de souvenirs extraordinaires.

19 Octobre 2024

Claude Giard, Chronique Philo et Denis Thouin

"GAtsby" Notre 30e Anniversaire

ATCCM
ASSOCIATION DES TRAUMATISÉS CRANIO-CÉRÉBRAUX DE LA MONTÉRÉGIE
PARCE QUE LA VIE CONTINUE...

Ce trentième fut bien apprécié.
Tout le monde était chic et souriant.
Plus de 120 personnes ont assistés à ce moment mémorable.

Voici les membres ayant reçus des mentions pour leur implication

Merci à nos commanditaires

13e TREIZE CHOCOLATS

GRAVURE GC CREATIONS
TEL. 514.979.1712

Sylvie Caron
artiste peintre

VOEUX POUR LES PROCHES AIDANTS

Chères personnes proches aidantes

Semblable à l'étoile filante
Vous filez à toute allure
Malgré les coups durs
En veillant au bien-être de votre aidé
Pour contrer les tempêtes dans le ciel étoilé
Vous procurez soins et sécurité
À votre aidé fragilisé
Car vous êtes la lueur souhaitée
Dans la noirceur de ses journées
Afin qu'il traverse les difficultés
Avec votre soutien incontesté

Semblable à l'étoile d'espérance
Vous lui donnez la chance
De maintenir son autonomie
Lors des jours plus gris
Car votre présence dans son firmament
Lui donne un espoir constant

Brillez de mille feux
Et soyez heureux
Car votre rôle est indispensable
Et assurément incontestable
Fermez les yeux
Et faites un vœu
Votre étoile du soir préférée
Pourra sûrement vous exaucer
Et réaliser vos désirs insoupçonnés

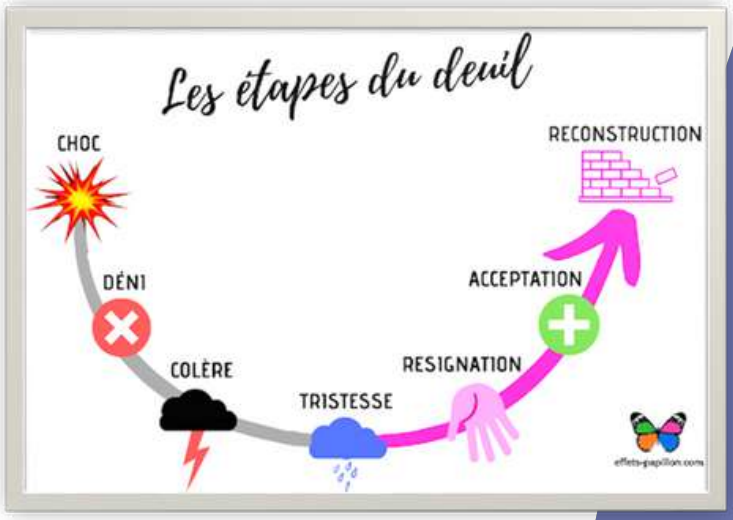
MEILLEURS VŒUX POUR UN NOËL ET UNE NOUVELLE ANNÉE
REMPLIS D'ÉTOILES DANS LE CŒUR ET DANS LES YEUX!
KATERINE OUIMET XXX
INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE POUR LES PROCHES

ACTIVITÉ DE RECONNAISSANCE POUR LES PROCHES

Dans le cadre de la Semaine nationale des personnes proches aidantes, l'ATCCM a organisé à St-Hubert une activité de reconnaissance pour les proches le 8 novembre dernier. Une conférence animée par Katerine Ouimet, l'intervenante psychosociale pour les proches dont le thème était « le bonheur » a été présentée aux personnes présentes, suivi d'une prestation musicale par Claude Surprenant et le tout agrémenté de prix de présence et d'un hommage pour reconnaître l'importance de leurs rôles auprès de leurs aidés. Les proches ont adoré participer à cette activité où le plaisir, la bonne humeur et les échanges étaient au rendez-vous. Merci de votre belle participation!

CONNAISSEZ-VOUS LES ÉTAPES DU DEUIL?

Si vous avez l'impression de vivre une de ces étapes et d'avoir besoin d'en parler , voici des liens pour partager vos ressentis :



Tel-Écoute-1 888 Le Deuil : 1-888-533-3845

Centre de ressources pour hommes de Montréal
Groupe pour hommes en deuil
www.crhmontreal.ca
514 355-8300

Centre de crise l'Accès (Montérégie Est) 450-679-8689
Centre de crise Le Tournant (Montérégie Ouest) 450-371-4090

S.O.S. suicide 1-800-595-5580 Partout au Québec 1-866-277-3553

NOUVELLE DE LA SOURCE BEL-VIE

Depuis plus d'un an, votre association a repris les rênes des Studios Source Bel-Vie et nous n'avons pas ménagé nos efforts pour rendre le milieu de vie encore plus agréable. Dès le mois prochain, les résidents de la Source Bel-Vie auront accès à un grand hangar sécurisé pour y entreposer les quadriporteurs et les vélos. Ce hangar deviendra aussi la nouvelle centrale de prêts d'équipements de l'ATCCM. En plus des améliorations physiques du bâtiment, nous avons mis en place un comité de vie associative avec nos résidents. C'est pour eux l'opportunité de s'impliquer dans leur milieu de vie et de pouvoir donner leurs opinions. Le comité met aussi en place des activités spéciales à la résidence, telles que le comité jardin, murale collective, bingo etc...
N'hésitez pas à passer nous voir pour une visite ou pour poser vos questions!

Caroline Pilon,
directrice de la Source Bel-vie.

CRÉATION DU GROUPE DU RÉPIT DU SAMEDI

le 7 novembre 2024

ICI RASSEMBLÉS VOUS ME FAITES SOURIRE
GRÂCE À VOUS, MON COEUR SE FAIT QU'ÉBLOUIR
ET PARFOIS DE FLÉTRIR
VOUS ME FAITES RIRE
MON COEUR NE CESSE DE FLEURIR
ET GRÂCE À TOI J'ARRÊTE DE MOURIR
ET ÇA ME FAIT SOUPIR

REPAS EN TROIS TASSES

Manger vite, chaud et sainement

Soupe de pommes de terre

Préparation: 5 minutes
Temps de cuisson 3 minutes
Auteur: Gemma Stafford
1 portion

Ingrédients

¾ de tasse(6oz, 170g) d'eau
3 cuillères à table de patates, en petits cubes
1 cuillère à soupe d'oignon, ciboulette ou échalotte hachés
2 cuillères à table de cheddar en petits morceaux
1 cuillère à table de bacon déjà cuit
2 cuillères à thé d'amidon de maïs(cornstarch)
½ de tasse(4oz, 115g) de bouillon de poulet ou de légumes
¼ de tasse (2oz, 56g) de lait
Sel & poivre
Optionnel : Crème sûre pour décorer

Instructions

Ajoutez vos patates et votre eau dans une grande tasse allant au micro-onde.

Faites cuire 3-4 min ou jusqu'à ce que les patates soient tendres. Vérifiez à mi-cuisson et brassez. Une fois cuites, jeter l'eau de cuisson.

Ajoutez le fromage, le bacon, les oignons et la fécule de maïs aux pommes de terre

La fécule devrait faire épaissir la soupe.

Mélangez le lait et le bouillon dans la tasse et ajoutez le sel et le poivre au goût.

Mettez au micro-onde et cuire 2 1/2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout épaississe et que tous vos ingrédients soient réchauffés(temps estimé sur un four à 1220 Watts)

Gardez toujours un œil sur le micro-onde afin que rien ne déborde. Vous pouvez servir garni de crème sûre.!

Bon Appétit!

REPAS EN TROIS TASSES

Manger vite, chaud et sainement

Macaroni au fromage express

Préparation 5 minutes

Cuisson 5minutes

Auteur: Gemma Stafford

1 portion

Ingrédients

- ⅓ de tasse (28g/1oz) de pâtes ou macaroni
- ¾ de tasse (175ml/6fl oz)d'eau froide
- 4 cuillères à table de lait
- 1/2 cuillère à thé de Fécule de maïs
- 4 cuillères à table de cheddar râpé
- sel et poivre

Calories 183
% Daily Value*
Fat 5.7g9%
Saturated Fat 3g19%
Polyunsaturated Fat 0.1g
Monounsaturated Fat 0.9g
Cholesterol 12mg4%
Sodium 231.1mg10%
Potassium 9.3mg0%
Carbohydrates 22.9g8%
Sugar 2.9g3%
Protein 8.9g18%
Calcium 90mg9%
* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

Instructions

Ajoutez vos pâtes et votre eau dans une grande tasse (ou un grand bol)allant au micro-onde.

Faites cuire 3-4 min ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres. Vérifiez à mi-cuisson et brassez. Une fois cuites, jeter l'eau de cuisson.

Ajoutez le lait, la fécule de maïs, le cheddar

La fécule devrait faire épaissir la sauce.

Faites cuire une minute.

Mélangez bien le lait et ajoutez le sel et le poivre au goût. Vous pouvez aussi mettre une pointe de muscade, de basilic ou d'origan.

Mettez au micro-onde et cuire 2 1/2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout épaississe et que tous vos ingrédients soient réchauffés(temps estimé sur un four à 1220 Watts)

Gardez toujours un œil sur le micro-onde afin que rien ne déborde. Vous pouvez servir garni de crème sûre.!

Bon Appétit!

REPAS EN TROIS TASSES

Manger vite, chaud et sainement

Gâteau vanille dans une tasse

Préparation 4 minutes
Cuisson 1 minutes
Auteur: Gemma Stafford
1 portion

Ingrédients

- 4 Cuillères à table (1 ¼ oz/35 g) de farine tout usage
- 2 Cuillères à table de sucre
- ½ cuillère à thé poudre à pâte
- 4 Cuillères à table (2 fl oz/60 ml) de lait
- 1 ½ Cuillères à table d'huile végétale (coco ou tournesol)
- ¼ cuillère à thé d' extrait de vanille (ou autre: amande, orange, rhum)
- 1 cuillère à table de confettis à gâteau

Instructions

Mettre la farine, le sucre et la poudre à pâte dans la tasse. Bien mélanger.

Ajouter la vanille (ou autre), le lait et l'huile dans une grande tasse (ou un grand bol) allant au micro-onde.
Quand tout est bien combiné, ajoutez les confettis de couleurs.

Mettre au micro-onde et cuire 45 secondes à 1 minute et demi (temps estimé sur un four à 1220 Watts)

Servir chaud, avec de la crème fouettée, glacée ou un petit crémage maison à l'orange :)

Bon Appétit!

JEUX

Les 8 différences :

FACILE

Virelangues

Pour rire un peu, dire à voix haute rapidement l'une des phrases suivantes :

Ces six chiens chassent ces six chats.

Tu t'entêtes à tout tenter, tu t'uses et tu te tues à tant t'entêter.

Un dragon gradé dégrade un gradé dragon.

Pour un plus grand fou rire, dites le 10 fois à la suite rapidement !

Pour faire un don à l'ATCCM

Comité Journal:
Geneviève Tetrault
Geneviève Gravel
Katerine Ouimet
Nancy Lafranchise-Lagacé