

L'EN-TÊTE

Un 100e numéro... juste pour vous!



ASSOCIATION
DES TRAUMATISÉS CRANIO-CÉRÉBRAUX
DES DEUX-RIVES
QUÉBEC & CHAUDIÈRE-APPALACHES

Novembre 2022 #100
Artiste: Maude Plamondon



MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Lorraine St-Hilaire

Bonjour chers membres de l'Association,

Après 4 ans en tant que vice-présidente de cette magnifique association, je suis énormément fière d'en être nouvellement votre présidente. Je vous fais la promesse de vous représenter du mieux possible auprès du conseil d'administration.

C'est un sentiment spécial de voir que ma première apparition en tant que présidente dans ce journal tombe exactement sur le centième journal de cette association. Ce dernier nous donne beaucoup d'informations de tous genres. Il nous fait entre autres découvrir de nouvelles personnes également survivantes d'un TCC.

C'est avec fierté que je vous parle de notre toute nouvelle acquisition, un immeuble pour nos bureaux et pour les camps de répit qui est situé à St-George. Les camps de répit ont lieu une fin de semaine sur deux. C'est génial de pouvoir dire que nous avons maintenant notre emplacement sur la Rive-Sud.

J'en profite aussi pour vous souhaiter un bel automne et une belle fin d'année 2022 avec votre famille et vos amis. Soyez prêts pour notre beau dîner des fêtes qui revient en présentiel cette année et qui aura lieu en janvier !

Je vous souhaite une bonne lecture et au plaisir de vous rencontrer lors de nos différents événements !

Lorraine St-Hilaire



MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Benoit Durand

Déjà la 100e édition de notre journal L'En-tête, ce n'est pas rien ! Le chiffre 100 peut représenter beaucoup de choses : 100 rires, 100 évènements, 100 moments, mémorables, etc. Pour moi, le 100 représente 100%. C'est la note que je nous donne comme organisation. Loin de moi est l'idée de penser que nous sommes parfaits, mais je crois que l'on mérite la note de 100% parce que chacun donne son 100% pour la cause des personnes TCC et pour l'Association et c'est ce qui fait toute la différence. Il s'en est passé des choses dans les 100 derniers numéros et comme vous pourrez le constater, cette édition continue dans la même voie. Nous avons encore une fois beaucoup de nouveautés à vous présenter et je vous invite à lire ce numéro attentivement.

Nous avons eu dans les derniers mois des changements dans la composition de l'équipe de travail, vous pourrez le voir dans cette édition du journal. Il est certain que les récents départs ont apporté leurs lots d'ajustements et de défis pour l'ensemble de l'équipe de l'Association. Notre objectif a toujours été de faire en sorte que les services à nos membres demeurent les mêmes. Malgré les embûches, je peux dire que, pour ma part, c'est mission accomplie. Un grand merci et toute ma reconnaissance à chacun des membres de l'équipe pour le travail qu'ils ont fait, c'est franchement remarquable. N'hésitez pas à les remercier quand vous les croiserez, car ils le méritent bien.

J'en profite également pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux de l'équipe. Vous pourrez apprendre à les connaître dans les prochains mois et je suis certain que, tout comme moi, vous allez les apprécier. Bienvenue dans l'équipe à Daniel, Isabelle, Cloé, Maude, Camille, Laurianne et Patrick.

Restez à l'affût des activités à venir, notamment un dîner du temps des fêtes au début de l'année 2023. Ce sera un plaisir de pouvoir vous revoir en personne pour ceux et celle que je n'ai pas eu la chance de croiser encore.

À l'approche du temps des fêtes, je me permets de vous souhaiter un temps des fêtes rempli de joie et de rire ainsi qu'une année 2023 à la hauteur de vos attentes. Santé et bonheur !

Benoit Durand

ÉDITORIAL

100e numéro du journal...et ce n'est que le début!

DÉJÀ LE 100E NUMÉRO DU JOURNAL L'EN-TÊTE...QUEL ACCOMPLISSEMENT !

100, c'est un gros chiffre ! Le nombre 100 fait référence au changement de centaine lorsque l'on compte, au changement de siècle lorsque les années passent, au jubilé d'une personne atteignant cet âge vénérable... Mais pour l'Association, que représente le chiffre 100 ?

L'Association TCC des deux-rives fête ses 33 ans d'existence en 2022. L'Asso est encore bien loin de souffler ses 100 bougies, mais elle est en train de travailler très fort à sa pérennité que l'on veut longue et prospère.

Les derniers mois n'ont pas été toujours faciles et à maintes reprises nous avons dû nous relever les manches et nous serrer les coudes pour parvenir aux objectifs fixés. Nous nous sommes posé 100 questions. Nous étions à cent lieues de penser que nous aurions à vivre ces changements. Nous avons reculé de quelques pas pour mieux avancer d'une centaine... et maintenant, on regarde en avant ! Nous sommes déterminés plus que jamais à accomplir notre mission : offrir des services de qualité à nos membres TCC et leur famille.

MAINTENANT, LA QUESTION QUI TUE : QUE REPRÉSENTE LE 100 POUR VOTRE ASSOCIATION ?

- Rejoindre 100 nouvelles personnes TCC par an ?
- Atteindre l'objectif de 100 bénévoles ?
- Offrir 100 000 heures de service chaque année ?
- Avoir des membres provenant de 100 villes différentes à travers la région 03 et 12 ?
- Donner notre 100% ?

Dans le fond, ça peut être plein de choses et ça ne veut pas dire que tout ceci est réalisable dans l'immédiat... Si nous pouvons arriver à faire notre petit bout de chemin SANS encombre, je peux vous garantir que l'Association va continuer à travailler à 100 miles à l'heure pour vous.

Cette édition du journal paraît avec environ une centaine de jours de retard, mais sachez que j'y ai mis tout mon cœur. Je me suis donnée à 100% pour vous faire un numéro tout spécial. C'était très important pour moi que vous receviez ce journal avant les fêtes. Merci à toute l'équipe qui m'a suivi dans la réalisation de ce projet malgré les délais très serrés. Merci à Stéphanie pour la réalisation artistique du journal.

J'espère que vous aurez du plaisir à lire et à feuilleter cette 100e édition du journal de votre association.

Bonne lecture !

Annabelle Ross

L'Adjointe administrative aux 100 tâches

« Pour moi, le chiffre 100 est une valeur, c'est un pointage parfait de 100%. On travaille toute l'année pour tenter d'atteindre le 100%. Cela représente pour moi le maximum. »

Clément

« Le 100 représente la perfection comme à l'école, la note ultime à atteindre. C'est aussi la vitesse des autoroutes au Québec, c'est la limite légale, mais on la dépasse tout le temps. »

Frédéric

« Le 100% est impossible à avoir et nous n'avons pas tous le même. Mais ça me fait aussi penser à 100\$. En tant que femme d'affaires, on a hâte que les 0 se multiplient. C'est aussi un journal qui nous représente à 100%. »

Carole

« Le 100e journal de l'association veut dire qu'il occupe un rang marqué par le nombre 100 pour chacun des membres que nous sommes. Alors ce journal est très important puisqu'il s'est rendu à 100 ! »
Avec gratitude, Anonyme

« L'atteinte d'un but pour ensuite repartir pour un nouvel objectif ! »

Guillaume

« Ça continue après le 99. » Sylvain

« Le chiffre 100 me fait penser à de l'argent. C'est un montant important qui permet une meilleure qualité de vie. »

Cyrille

« 100 problèmes !

Un jeu de mot pour dire qu'en réalité, il n'y a pas de problème»

Isaniel et Martin

« Le chiffre 100, pour moi, s'accompagne de chevaux. 100 chevaux, un grand espace pour mettre les chevaux. »

Sylvie

« Ça fait beaucoup de possibilités, possibilités infinies. »

Bruce, Félix, Francis et Julie

« C'est le début et la fin. 100 est la fin et à l'envers, 001, c'est le début. »

Hans-Éric

« Le chiffre 100 évoque mon arrière-grand-père, Édouard, qui est décédé à l'âge de 106 ans ! »

Pier-Luc

« Le 100 est pour moi le score parfait ou le pourcentage le plus élevé. Il symbolise aussi la fin d'un cycle où l'Association entre dans une ère nouvelle empreinte d'expériences qui la suit. »

Caroline



Présentation des nouveaux employés



Cloé Pageau

Bonjour ! Je m'appelle Cloé Pageau. Je travaille au répit et à la mi-temps. J'ai étudié en éducation spécialisée et maintenant je fais une formation pour devenir zoothérapeute ! J'adore évidemment les animaux, surtout les chats. Je suis une personne assez sportive, je m'entraîne, je joue au soccer et j'ai joué toute mon enfance au basketball.

Daniel Toulouse

Bonjour ! Fraîchement diplômé en tant qu'éducateur spécialisé, j'ai maintenant le privilège de travailler à l'Association en tant qu'intervenant de territoire pour les secteurs de Beauce-Sartigan & des Etchemins. Si vous participez aux activités comme le Cerveau Actif ou le Chant, aux Ta Clic ou à Mi-temps, nous aurons le plaisir de passer du bon moment ensemble.



L'image qui me décrit le mieux est le yin-yang. J'ai autant de plaisir à sortir des sentiers battus pour une expédition qu'à faire un marathon de jeux de société. La famille et les amis sont des valeurs très importantes pour moi, j'habite une maison multigénérationnelle et il y a toujours de la visite chez nous. J'ai un fils et une fille, un chat et une chatte, un chien et une chienne, donc ça brasse. Philosophe de formation, j'adore la science-fiction, les jeux vidéo et la culture « geek ». J'écoute des tournois d'échecs pour me détendre et je fais du jogging pour faire le plein d'énergie. Avec moi, plaisir, rire et musique sont toujours au rendez-vous.



Maude Pelletier

Bonjour à tous ! Je m'appelle Maude. Je suis une personne avec un grand sens de l'humour. Je suis une adepte des plantes, du crochet, mais surtout de séries et de films. Je suis une personne assez simple. Ayant une grande oreille, je suis à l'écoute de vos besoins et de vos difficultés. Toutefois, si vous avez un chien, il est possible que vous perdiez mon attention quelques instants, car j'adore ces petites bêtes !



Isabelle Rodrigue

Bonjour ! Je m'appelle Isabelle et je suis arrivée au sein de l'équipe de l'Asso au début de l'été. Pour le moment, je suis intervenante de territoire sur la Rive-Sud. Je fais des activités dans la ville de Sainte-Marie, Saint-Joseph, Saint-Georges et Thetford, ainsi que du répit dans la communauté. Je suis maman de 2 enfants de 11 et 13 ans. J'aime les jeux de société, la nature et les animés Japonais. Avant d'être ici avec vous, je travaillais dans les écoles et les garderies, j'ai toujours été avec les enfants. À ma première journée avec vous, j'ai eu un coup de cœur. J'ai su que j'avais trouvé ma place. Avec vous, très chers membres de l'association, j'ai beaucoup de plaisir et je passe de très belles journées. J'adore mon travail grâce à vous. Je vous en remercie. Bref, je suis très heureuse de faire partie de l'équipe et j'espère y rester longtemps. Au plaisir de vous rencontrer ou de vous revoir. Je vous dis à bientôt!

Patrick Bérubé Deschamps

Je m'appelle Patrick et j'ai gradué en technique de travail social en 2021. Depuis, je me suis impliqué dans différents organismes communautaires, ce qui m'a permis d'acquérir des expériences de vie enrichissantes. Je suis maintenant très heureux de faire partie de l'équipe de l'association des TCC des deux rives comme intervenant de territoire.

Pour me décrire brièvement, je dirais que je suis quelqu'un de calme, patient, respectueux et ouvert d'esprit. Je me passionne pour les voyages, la musique, l'entraînement et les arts.

Au plaisir de faire votre connaissance. Merci à tous pour votre accueil chaleureux !



Laurianne Dubé



Bonjour! Je m'appelle Laurianne Dubé et je suis en poste comme adjointe à la direction depuis la mi-octobre 2022. Je suis originaire de Cap-Santé. J'adore la nature, le hockey et la lecture. J'ai une formation en musique classique, en soins infirmiers et comme archiviste médicale. J'ai toujours aimé le monde administratif pour ses nombreuses tâches. J'adore apprendre de nouvelle chose et je suis de nature curieuse. J'ose espérer de me plaire à l'Association et de laisser mon empreinte parmi vous.

Je vous dis à bientôt.

PRÉSENTATION DES DEUX NOUVELLES DIRECTIONS ADJOINTES



CAROLINE GAUVIN
DIRECTRICE ADJOINTE RIVE-NORD

Bonjour chers membres et partenaires,

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je vous annonce ma nomination au poste de direction adjointe de l'organisme, plus particulièrement pour le territoire de la Capitale-Nationale. Pour les plus habitués de l'appellation, je m'occuperai prioritairement de la gestion et du développement de la Rive-Nord, sans pour autant mettre de côté l'autre rive. Je travaillerai en étroite collaboration avec la direction adjointe de Chaudière-Appalaches afin que les services et l'opérationnel journalier se déroulent pour le mieux. J'ai travaillé 23 ans à la coordination des programmations et le temps est venu de passer le flambeau et d'occuper d'autres fonctions. Soyez sans crainte, mon successeur pourra me trouver facilement ! Le défi de la gestion du personnel est à ma porte et j'espère le relever avec brio en étant une personne juste et à l'écoute des employés. Je suis entourée d'une équipe motivée qui a à cœur la clientèle et d'une direction pleine d'ambitions, alors je ne m'ennuierai pas... Sachez que je suis disponible et à l'écoute de vos besoins, alors n'hésitez pas à me contacter.

Caroline Gauvin

SIMON DEMERS
DIRECTEUR ADJOINT RIVE-SUD

Bonjour à vous qui lisez ce court texte. Il sera sommaire, ne vous en faites pas. J'ai l'habitude de m'étendre... En fait, je tenais simplement à prendre quelques instants pour vous informer quant au nouveau poste que j'occuperai officiellement à l'Association. Désormais, grâce à la confiance qui m'est accordée par Benoit Durand, notre directeur général, je pourrai le poste de directeur adjoint Rive-Sud. Je serai donc en poste dans nos bureaux de St-Georges à raison de trois jours par semaine afin de tout coordonner et de poursuivre les activités de développement de ce vaste et magnifique territoire si cher à nos yeux qu'est Chaudière-Appalaches. Tant de personnes ayant subi un TCC restent sans soutien dans ces MRC... Nous devons y remédier !

Enfin, c'est avec plaisir que je vous croiserai et ce peu importe le contexte ; ma porte est toujours ouverte. J'espère grandement à mon tour pouvoir aider l'Association TCC des deux rives dans son mouvement vers l'avant !

À bientôt !

Simon Demers



Merci

ANNABELLE



Que dire sur la belle personne qu'est Annabelle ? Grande question. Il y a beaucoup à dire. Trop en fait. Et malheureusement, je crois n'avoir guère assez d'une page pour tout exprimer à son sujet. Je vais donc devoir m'en tenir à une synthèse très sommaire. Après déjà plusieurs mois auprès de nous, difficile de nommer tous les apports qu'elle nous offre. Annabelle, par son efficacité et ses compétences, est une plus-value incroyable à l'organisation. Et insidieusement, comme dans le cas d'un très bon ami que l'on prend parfois pour acquis, car toujours présent pour nous, il est possible d'oublier sa présence constante à notre chevet... Je tiens ici à rectifier la tendance et prendre le temps et l'espace nécessaires dans le but de te remercier convenablement. Annabelle, merci ! Merci de faire partie de l'équipe de l'Association. Que tu aies un poste officiel ou que ta présence ne soit que pour nous soutenir temporairement. Et je te le dis à la fois personnellement et au nom de toute l'équipe.

Simon Demers

POSTE DE COORDONNATEUR AUX ACTIVITÉS ET À LA PROGRAMMATION

Avec la nomination de Caroline au poste de direction adjointe Rive-Nord, le poste de coordonnateur aux activités et à la programmation est maintenant à pourvoir.

Ne vous inquiétez pas, Caroline est toujours là pour superviser les dossiers en attendant que l'on trouve la perle rare pour ce poste.

Surveillez notre page Facebook ! Dès que la nouvelle personne sera engagée, nous vous le ferons savoir !

L'équipe de L'ATCC2R

Notre Nouvelle Maison

C'est avec une immense fierté que nous vous présentons officiellement notre nouveau pied à terre à St-Georges situé au 2900, boul. Dionne.

Notre équipe travaille avec ardeur depuis début juin afin d'échafauder cette belle réalisation ! Et enfin, après les efforts, autant des membres que des employés de l'association, nous récoltons les fruits !

Plus les semaines avancent, plus on s'y sent chez nous. C'est ahurissant de voir tout le travail qui a été fait.

Et je profiterais de la tribune qui m'est offerte ici pour remercier tous ceux qui, de près ou de loin, y ont contribué.

Sincèrement merci !





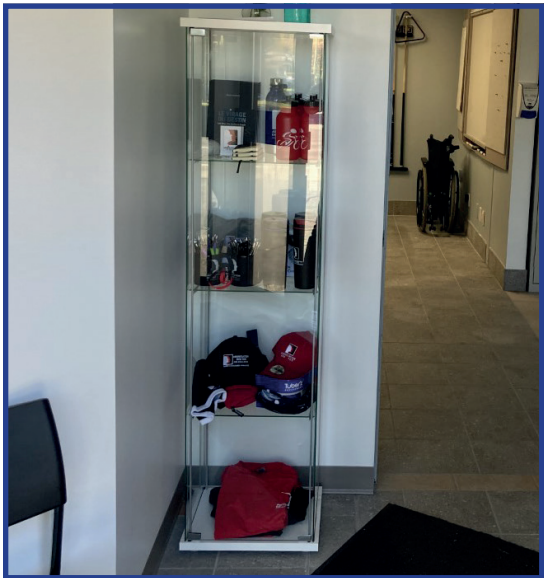
Cet établissement, faisant office de bureau mère pour notre territoire de Chaudière-Appalaches, est d'ores et déjà utilisé. Bimensuellement, nous recevons des membres en répit de fin de semaine, permettant ainsi de doubler notre offre de service préalable à ce niveau. Vingt camps de répit de fin de semaine sont désormais offerts annuellement aux familles !

De plus, nos activités hebdomadaires du calendrier régulier de Beauce-Sartigan s'y déroulent. Plusieurs membres et intervenants s'y retrouvent quotidiennement, dans le dessein de donner de la vie à ces magnifiques lieux.

Enfin, en devenant propriétaire d'un bâtiment à St-Georges même, l'Association TCC des Deux Rives s'ouvre à un éventail de possibilités pour le futur.

Il faut donc l'affirmer, c'est le début d'une grande et belle aventure.

Voyez par vous-même !





La nouvelle formule des camps de répit

Depuis le mois de juillet dernier, les camps de répit se déroulent selon une nouvelle formule. Les camps ont toujours lieu du vendredi soir au dimanche après-midi. Par contre, au lieu d'avoir seulement dix camps par année, nous avons maintenant des camps toutes les deux semaines. Les groupes sont plus petits, mais cela apporte de nouvelles opportunités lors de ces fins de semaine de camp.

Avec cette nouvelle formule en plus petit groupe, il est maintenant plus facile de développer un service personnalisé et de faire des activités selon les intérêts et les goûts des participants. Les petits groupes nous permettent aussi d'avoir plus de latitude pour permettre de faire de petites sorties au cours de la fin de semaine.

Les camps se déroulent maintenant à même nos locaux de St-Georges en Beauce. Sur place, tout le matériel est mis à la disposition de tous pour que leur fin de semaine se passe bien. Plus besoin d'amener votre literie, tout y est déjà sur place ! Nous organisons maintenant des transports pour faciliter les déplacements lors de la fin de semaine. Lorsque nécessaire, différents points de rencontre sont prévus pour se rendre à St-Georges et ainsi permettre que chacun se rende à bon port.

Guillaume - Éducateur spécialisé



Sylvie Levesque

Je suis une personne ouverte d'esprit
qui considère chaque personne que je croise.

Une de mes phrases préférées est
« Un pour tous et tous pour un »

J'aime peindre et rire, mais surtout offrir
mes peintures.

Je suis serviable et j'aime dire « I love you »
Je vous envoie de l'amour.



MEMBRE À DÉCOUVRIR RIVE-NORD

Pierre-Luc Quirion

Je suis un gars normal qui veut vivre une vie normale. Je veux continuer ma vie et continuer de m'améliorer. Devenir même meilleur qu'avant. Je souhaite avoir des enfants et une blonde. Je ne suis pas le genre de gars qui se laisse définir par son TCC. D'ailleurs, je suis parfois un peu froissé lorsqu'on me demande : « Comment ça va depuis ton accident ? ». Ça fait vingt ans cette année que j'ai fait mon accident. Ça serait drôle de leur répondre que je n'ai rien fait et que je n'ai pas évolué depuis vingt ans... Bref, je suis reconnaissant de la vie que j'ai actuellement, car j'ai le temps de m'instruire et de m'enrichir de diverses façons (lectures, musiques, etc.).



MEMBRE À DÉCOUVRIR RIVE-SUD



Sensibilisation au CNDP

RENCONTRE AVEC LES ÉTUDIANTS EN TECHNIQUE POLICIÈRE

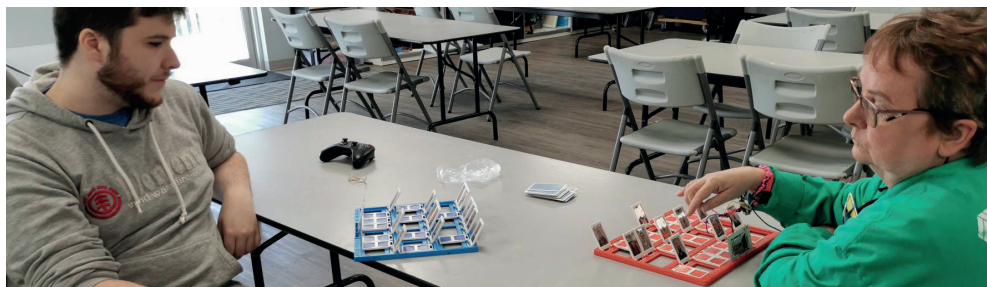
Depuis 2015, nous sommes invités à chaque automne par Alain Gelly, professeur et Sergent retraité du Service de Police de Lévis, à participer à une activité de sensibilisation auprès des étudiants en technique policière du Campus Notre-Dame-de-Foy. Pierre Monzerolle, un membre de l'Association, et moi-même allons dans son cours sur « L'approche communautaire ». Nous réalisons une simulation d'intervention auprès d'une personne ayant un TCC avec les étudiants. Ces derniers ne savent pas du tout ce qui les attend. Par la suite, nous nous rendons dans leur classe afin de faire un débriefing. Pierre en profite également pour faire un témoignage et parler de son accident. On prend également un peu de temps lors de cette tribune pour parler des services de l'Association. Chaque année, nous sensibilisons plus de 75 étudiants qui eux sensibiliseront leurs partenaires, leurs collègues, leurs familles et leurs amis. Nous voyons l'importance et l'impact de notre présence dans leur parcours d'apprentissage. Nous croisons les anciens étudiants qui nous reconnaissent et qui nous remercient de notre partage avec eux. Pierre se sent utile et très fier d'être porte-parole de ces journées riches en émotions.

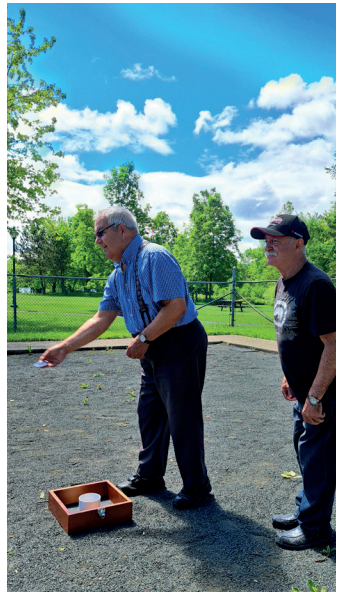
Nous espérons que cette belle collaboration continue longtemps!

Samantha Gagnon
Éducatrice spécialisée

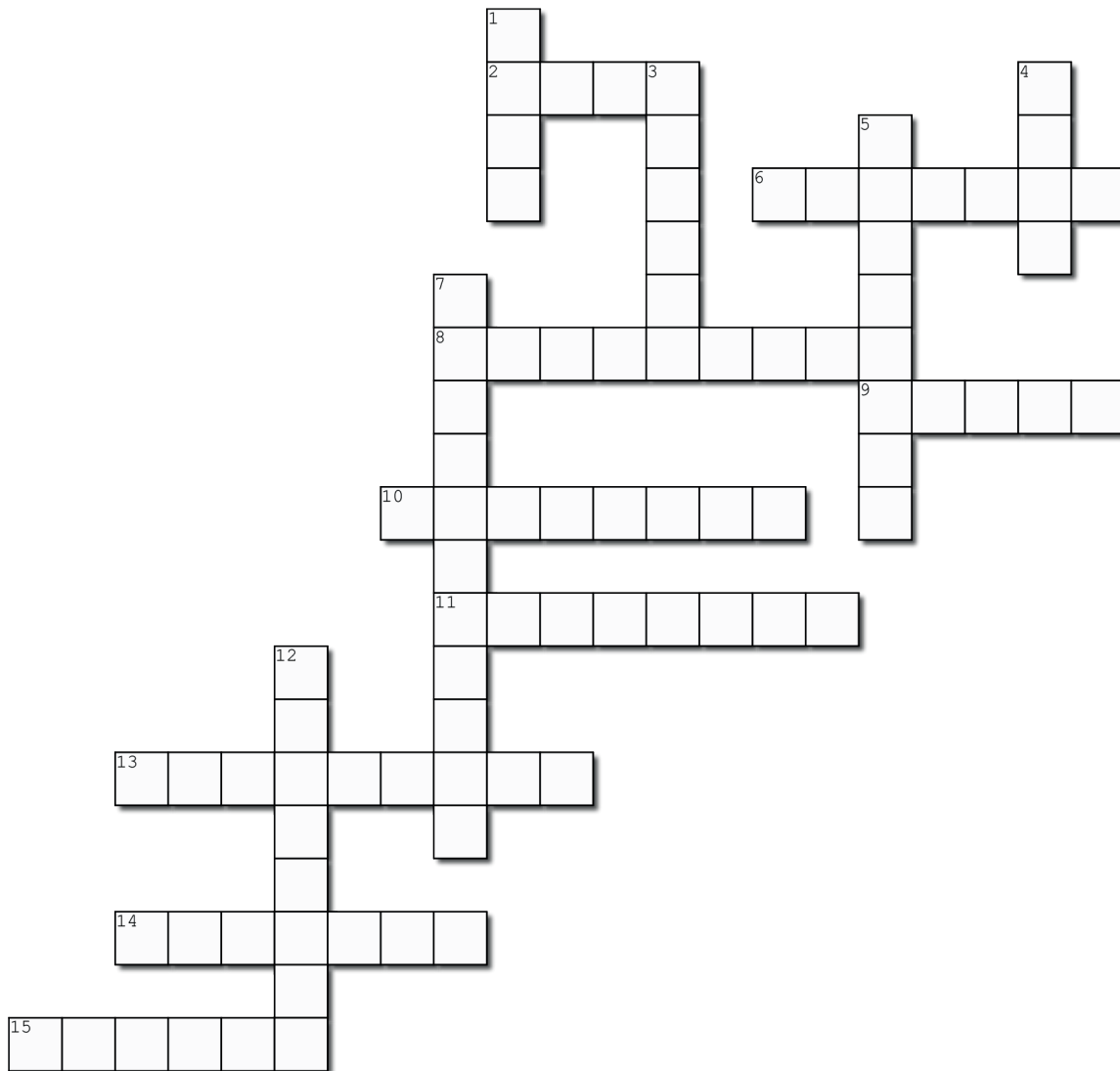


Les activités de l'asso en photo!





Mots croisés de la Mi-Temps



Horizontal

2. Nous n'en avons jamais trop
6. On peut en écouter
8. Sont à l'association temporairement
9. On en préconise une bonne
10. On en fait à l'association
11. Peut être la cause d'un TCC
13. Il peut être scolaire ou adapté
14. ... à court ou long terme
15. Boire et ...

Vertical

1. Il peut être consommé noir, avec du lait, de la crème ou du sucre
3. Premier jour de la fin de semaine
4. On aime les faire en société
5. Café préféré de Jean Leclerc
7. ... des TCC des deux-rives
12. Nom de famille du chanteur français préféré d'Émile Pesenti

HISTOIRE COLLECTIVE DE LA MI-TEMPS

Le lundi 14 mars 2022, les membres présents à la Mi-Temps et les intervenants se sont amusés à faire une histoire collective tous ensemble. Il est maintenant temps de vous faire lire cette belle histoire. Bonne lecture et amusez-vous à vous évader dans ce monde loufoque de la lutte.



L'INVASION DE LA LUTTE QUÉBÉCOISE



Il était une fois, un lutteur qui vivait à Mexico. Maintenant de retour au Québec, Rodrigo fouille sa valise et en sort ses bottes, ses bobettes et son... mais malheur son masque n'est pas là. Parce qu'il l'avait oublié chez lui. Rodrigo décida d'aller voir un couturier pour créer un nouveau masque. Il demande au couturier de mettre bien de nouvelles décorations sur son masque.

Arrive enfin le samedi soir, Rodrigo décide d'aller faire une apparition à la NSPW pour s'attaquer au champion de la fédération. Mais le champion Marco Estrada n'entend pas se laisser vaincre par la jeune Rodrigo. Les compagnons de Marco, les champions par équipe s'attaquent à Rodrigo avec chaises et manœuvres de haute voltige. L'équipe, les Consignés, les rivaux des champions par équipe viennent défendre Rodrigo lui laissant le champ libre pour attaquer Marco. Parce que Rodrigo ne veut pas être battu par le champion Marco.

La championne de la NSPW entre sur le ring et interrompt les belligérants. Elle leur dit de dégager de son ring, car elle met au défi l'aspirante numéro un Rita Vachon, la sœur de Mad Dog Vachon. Elle prend alors le micro et lance ceci à pleine voix :

« Regarde mon poing, tu le vois le mon poing? Tu le verras d'encore plus proche! Parce que je sais où frapper... dans le creux de l'estomac et te casser en deux! »

C'est alors que la chanson de Rita démarre et la championne l'attend au centre du ring, mais Rita arrive par en arrière et lui donne un coup de chaise dans le dos. C'est alors que la cloche sonne, le match est officiel et Rita continue de maltraiter la championne avec sa chaise avant l'arrivée de l'arbitre. La championne est magannée par les coups de chaise et saigne abondamment du visage. À l'arrivée de l'arbitre, Rita est déjà couchée sur la championne pour le compte de trois. Elle relève la championne au dernier moment pour la faire abandonner par la prise de l'ours.

Ça y est, nous avons une nouvelle championne, Rodrigo revient au ring pour la féliciter... ainsi que Marco, amoché, applaudit pour la nouvelle championne.

Cours de peinture

RÉALISATIONS DE NOS MEMBRES

Le cours de peinture a lieu à Québec, à Lévis et à St-Georges.
Surveillez la programmation de l'hiver 2023 pour plus de détails.



Hibou
Rémi Ouellet



Phare
Pierre Monzerolle



Rendez-vous amoureux
Régis Jean



Forêt enneagée
Michel Paquet



Cheval
Sylvie Poulin



Jardin
Robert Letarte



À la table
Michel Barbeau

CHRONIQUE DU PETIT ROBERT

LES HOMONYMES DE «MAIS, MES, MET ET METS»

Par Robert Gouge



Pour ce centième numéro, nous étudierons les homonymes des mots « mais », « mes », « met » et « mets ». Examinons-les sans plus attendre.

Mais: Il signifie « cependant » et il peut être remplacé par celui-ci comme dans l'exemple suivant.

Ex.: J'ai postulé pour ce travail, mais je n'ai pas été retenu.

Mes: Il est le pluriel de « mon » comme dans l'exemple suivant.

Ex.: Mes vacances d'été se sont passées au Québec.

Met: C'est le verbe « mettre » à la 3e personne du singulier. Voici un exemple.

Ex.: Il met tout son cœur dans ce travail qui le passionne.

Mets: c'est le verbe « mettre » à la 1ère et la 2e personne du singulier, Voici un exemple.

Ex.: Tu mets du temps à arriver au travail en raison de la circulation.

« Mets » peut aussi désigner un plat préparé en cuisine.

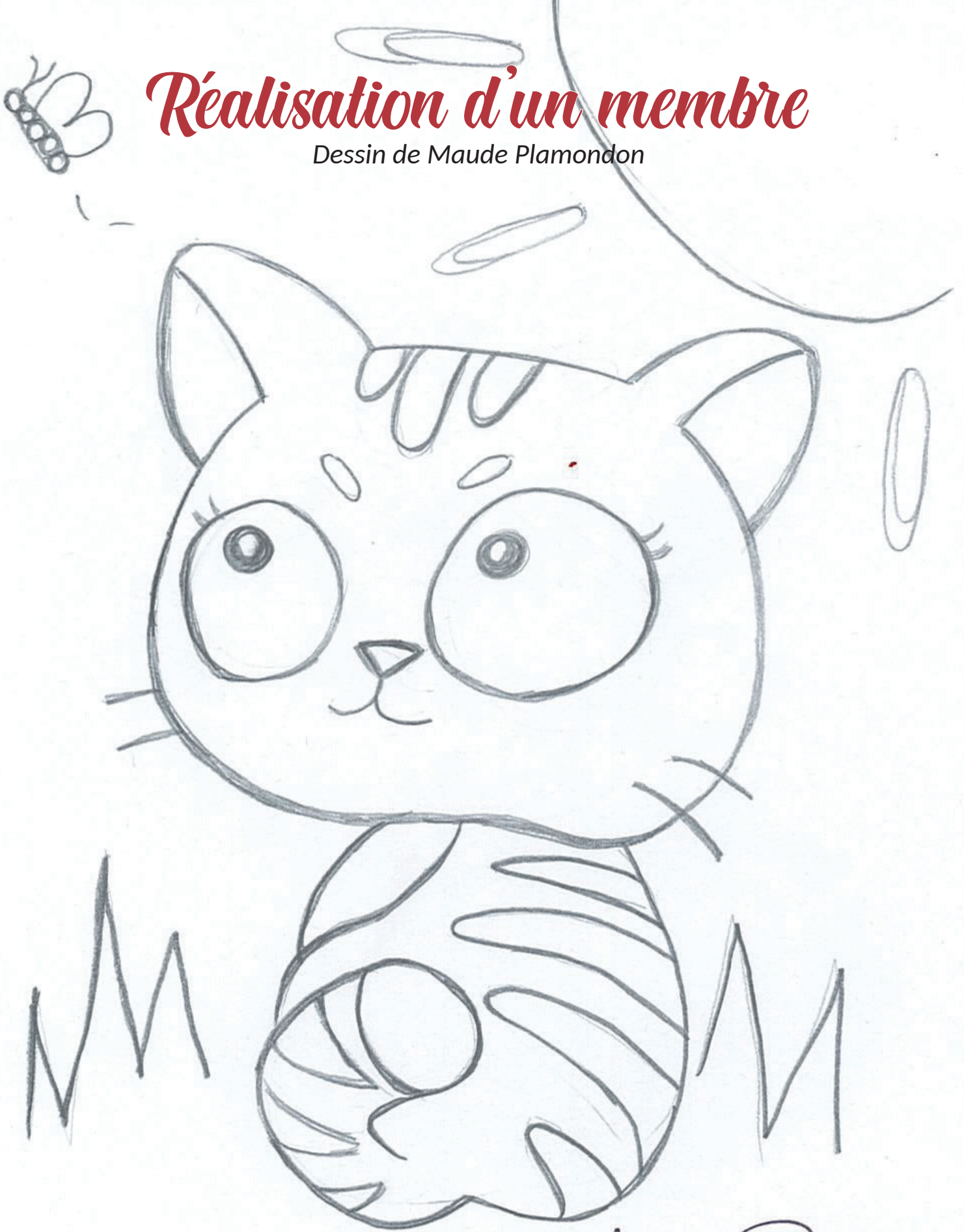
Ex.: Ce mets délicieux fut préparé par un chef hors pair.

Maintenant place à la petite dictée où vous devrez souligner la bonne réponse. Bonne chance à tous!

Je (mais, mets, met)_____maintenant plus de temps pour exécuter (mes, mets, met)_____travaux de rénovation (mais, mets, met) _____ je peux compter sur l'aide de (mais, met, mes)_____ frères pour y arriver. On (mais, mets, met)_____la main à la tâche très tôt le matin afin de terminer vers midi. Puis nous irons manger un (mes, met, mets)_____de choix au resto du coin.

Réalisation d'un membre

Dessin de Maude Plamondon



Maude Plamondon

Ti-Jean

UNE HISTOIRE DE FRANCIS PARADIS - MEMBRE TCC

2h30 du matin, Hôpital Robert Giffard, chambre 230, le lit est vide. Ti-Jean n'est plus dans sa chambre, mais ça pour l'instant personne n'en a eu connaissance. C'est une chambre très sombre, tout au bout d'un couloir avec des barreaux aux fenêtres. Normalement, sa porte est barrée à double tour sauf qu'hier soir, Ti-Jean a tellement déconcentré l'infirmière qu'elle a oublié de barrer la porte à 19h55 comme tous les autres soirs. La particularité de l'hôpital Robert Giffard est que Ti-Jean en est le seul pensionnaire. Tous les autres ont été placés dans d'autres centres. Ti-Jean avait encore trop de troubles pour être transféré, alors un soir, il décide de s'échapper.

Nous sommes le 30 février 2230 sur une nouvelle planète nommée Irinis. Dehors, il fait chaud, trop chaud pour marcher. Tout le monde se déplace maintenant en voiture en forme de coquille d'œuf électrique avec un volant et un air climatisé qui se nomme le Wonobago. Un piéton ne peut marcher que 20 minutes et 30 secondes avant de mourir calciné. Ti-Jean se dépêche d'arriver au parc Victo dans lequel il se protège dans une glissade couverte pour enfant. Une fois à l'abri de Solaris, leur soleil, il tombe endormi et ne se réveille que quelques heures plus tard.

Pendant ce temps, à l'hôpital Robert Giffard, la responsable des infirmières fait son tour de garde et regarde par la fenêtre de la porte de Ti-Jean. Elle ne le voit pas dans son lit. Elle ouvre donc la porte pour bien regarder dans la chambre, mais Ti-Jean n'y est plus, la chambre est vide. Ginette sonne l'alarme et tout le monde se met à rechercher Ti-Jean dans les moindres recoins : poubelles, placard, dessous de lit, etc. Toutes les 230 chambres sont fouillées de fond en comble. Après des recherches de 3h20, ils se rendent à l'évidence que Ti-Jean s'est évadé. Désespérée, Ginette décide d'interroger l'infirmière de nuit pour essayer de comprendre ce qu'il s'est passé. Bébelles Noël arrive à Robert Giffard et monte au bureau de Ginette. Le bureau est vide lorsqu'elle y rentre. Elle s'assoit et environ 4 minutes 23 secondes plus tard, Ginette rentre et lui fait des réprimandes. Bébelles Noël se met à pleurer. Ginette est déçue de son travail. Depuis son bureau, Dura Cuire, le grand patron, envoie une photo de Ti-Jean à la police pour lancer les recherches.

Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de Ti-Jean. Il a 23 ans. Il se fait réveiller en sursaut par un enfant qui a pris la glissade et lui a foncé dessus. Ti-Jean se met à crier. L'enfant est surpris et se met à avoir peur et finalement, les 23 enfants du parc se mettent à crier. Ti-Jean décide de partir en courant. Les parents calment leurs enfants, car ils ont bien vu que Ti-Jean n'était pas comme tout le monde. Ti-Jean, lui, cherche un endroit tranquille et se faufile dans la ville. Sa peau est tellement fragile qu'il ne réalise pas que chaque fois qu'il passe au soleil, son visage se défigure un peu. Pauvre Ti-Jean, même chiens et chats s'enfuient sur son passage. Tout à coup, il est pris par la faim, mais comme ses dents sont serrées par ses élastiques molaires, il est obligé de se trouver une paille par terre pour aspirer de la nourriture liquide. N'ayant pas d'argent, il part à la recherche d'une soupe populaire. Rendu à son tour de passer au comptoir, il essaie de parler, mais n'y arrive pas et il se choque. Le serveur lui propose alors du papier et un crayon pour qu'il puisse passer sa commande :

« Je voudrais avoir de la soupe », écrit-il.

« Crème d'algues ou soupe aux choux ? » lui répond le serveur.

« Je veux les deux. »

« D'accord, mais la 2e est payante : 25 cents »

Ti-Jean compte ses cennes noires et paie.

Dans le bureau de police, Mac Aroni reçoit sur son écran d'ordinateur le portrait-robot de Ti-Jean. Il convoque alors toute son équipe pour lancer un avis de recherche, il distribue le portrait-robot aux différentes patrouilles et les envoie à travers la ville à la recherche de Ti-Jean. Nos brigades sortent leurs balais volants du placard. Il s'agit d'un balai volant, oui, oui. Avec une lumière rouge au bout du bâton. Et voilà nos policiers qui s'envolent dans le ciel de la ville à la recherche de Ti-Jean. Ils cherchent tous les recoins. Ils finissent par retrouver Ti-Jean qui se sauve en courant jusqu'au bout de la planète et saute dans le vide de l'espace et disparaît dans la brume.

Fin

TÉMOIGNAGE D'UN MEMBRE

Carole Pelletier

Bonjour, Je m'appelle Carole Pelletier et je suis membre de l'association depuis trois ans maintenant. J'ai subi un accident de la route le 21 juin 2019 en allant porter mon chien Gonzo à l'hôpital Vétérinaire Daubigny à Québec. À ce moment, je ne savais pas ce qu'il avait, mais il avait avalé toutes sortes de choses qui étaient bloquées dans son estomac et c'était en train de l'empoisonner. J'étais loin de me douter que je n'arriverais pas avec lui à l'hôpital vétérinaire ! Moi, on m'a envoyé à l'hôpital Enfant Jésus. Gonzo, les policiers, qui donnent priorité aux humains, l'aurait sûrement laissé mourir. D'ailleurs, ils ont écrit dans mon dossier « chien décédé », car quand je suis revenu à moi trois semaines plus tard, les médecins qui consultaient mon dossier me disaient : « Mes sympathies pour votre chien ». Quoi ? Il n'est pas mort, il est chez mes parents !



Je vais vous raconter la merveilleuse histoire du sauvetage de mon chien tel que raconté par Rachel Normandin, la bonne samaritaine qui lui a sauvé la vie

« À mon arrivée, il y avait déjà plusieurs intervenants qui s'occupaient de vous. J'ai eu mon cours de secourisme par l'entremise du travail. Depuis, lorsqu'il y a un évènement, j'arrête sur les lieux pour offrir mon aide. Déjà, au moins 5 personnes étaient à s'occuper de vous deux lorsque j'ai vu un gros chien en arrière. Il était couché avec des débris de vitre sur lui. Il avait les yeux entrouverts, mais il ne bougeait pas, le regard était fixe. Il était silencieux et calme, mais clairement en état de choc, car il était couché sur le côté la langue sortie et il haletait. Je me disais qu'il avait sûrement un choc interne. J'ai un chien moi-même. Évidemment, voir un chien en détresse ou en douleur, c'est intolérable pour moi. Je suis allée parler à la policière qui était sur les lieux pour essayer de comprendre comment ça fonctionnait avec le chien et qui s'occuperait de lui. J'ai honnêtement oublié la réponse, mais c'est certain qu'elle ne m'avait pas convaincue, donc je lui ai demandé si moi je pouvais le prendre et l'amener pour m'en occuper. Elle a pris mes coordonnées et confirmé qu'il n'y avait pas de problème. Une fille m'a aidé à le mettre sur une couverture et nous l'avons amené ainsi dans ma voiture pour ensuite chercher le vétérinaire le plus près. Un chien, pour moi, c'est l'animal le plus magique ! C'est un animal doux, il t'aime sans condition, joyeux, présent, il comprend tout ce que tu lui dis ou ne dis pas, car il passe sa vie à t'observer. Pour lui, tu es son monde donc il finit à vous comprendre. C'est vraiment la plus pure des créatures pour moi donc voilà pourquoi je l'ai pris ! »

Mes parents ont appris par la police que mon chien avait été amené à l'hôpital vétérinaire Larochelle du chemin St-Louis par Rachel et qu'elle acceptait volontiers de donner ses coordonnées pour que l'on puisse lui redonner des nouvelles. Une semaine plus tard, à sa sortie de l'hôpital vétérinaire, Gonzo alla se rétablir de son opération et de sa vertèbre cassée chez mon frère et sa conjointe qui voulaient faire leur part, mes parents étant toujours à mon chevet. Ils ont gardé Gonzo pour veiller à ce qu'il prenne ses médicaments correctement et qu'il ne manque de rien en journée, car mon fils reprenait le travail. Mon frère lui a fabriqué un enclos dans son grand salon pour qu'il ne coure pas partout dans la maison. Il a fabriqué une rampe dans ses escaliers extérieurs pour qu'il n'ait pas à monter les marches. Mon père lui a fabriqué un corset avec une chaudière que ma mère a recouvert de « codelle » et de jeans qu'ils lui attachaient sur le dos avec des velcros. Mes neveux le nourrissaient à tour de rôle. Ma nièce de 3 ans le couvrait de ma veste pour qu'il soit rassuré par mon odeur et qu'il n'ait pas froid. Elle le cajolait en lui disant que moi aussi où j'étais il y avait des gens qui s'occupait de moi pour que je guérisse !

Quand je repense à toute cette histoire, je me demande comment j'aurais pu m'en sortir aussi bien, je veux dire moralement, si tous ces gens n'avaient pas été là pour sauver mon Gonzo et prendre soin de lui! Quand j'étais en réadaptation à L'IRDPO, plusieurs fois par jour je regardais l'image de mon chien et j'étais heureuse de savoir qu'il était vivant et qu'il m'attendait chez mes parents toutes les fins de semaine quand je sortais de ma réadaptation. Il y a vraiment des gens au grand cœur, je les remercie infiniment !

Carole Pelletier
Membre TCC

TÉMOIGNAGE D'UN MEMBRE

Félix Sévigny-Lévesque

Je suis un homme extrêmement chanceux. Si je dis ça, c'est que j'ai la chance d'être en vie à la suite d'un accident qui aurait pu me coûter la vie. J'ai eu un accident de camion le 20 mai 2020. J'ai subi beaucoup de fractures. En plus d'une fracture du crâne, j'ai eu un AVC au cervelet. Je suis resté dans le coma durant deux semaines. Certains médecins ne pensaient pas que j'allais sortir du coma. Maintenant, j'habite chez mes parents. J'ai dû vendre ma maison.

Depuis mon accident, j'ai beaucoup évolué et j'évolue encore ! Étant donné que j'ai eu un accident de la route, je reçois le salaire que je faisais malgré le fait que je ne travaille plus. Pour faire passer le temps, je participe à des activités offertes par l'Association des TCC de Québec. Une chance que je participe à ces activités, car je n'aurais rien à faire à la maison.

Félix Sévigny-Lévesque
Membre TCC



JOURNAL DES PROCHES AIDANTS

Mot de Camille Jolivet

Chers proches aidants,

Il y a de cela quelques années, jamais je n'aurais pu m'imaginer travailler en collaboration avec des personnes aussi résilientes et fortes que vous. Je suis arrivée rapidement dans vos vies en tant qu'intervenante aux proches, il y a cela quelques mois. Vous m'avez accueilli avec des bras grands ouverts et vous m'avez accordé votre confiance, ce qui demande beaucoup de courage.

Comme la plupart d'entre vous le savent, j'ai fait des études collégiales et universitaires en interventions en délinquance et en psychoéducation. J'ai des expériences de travail dans les écoles, avec les enfants ayant un trouble du spectre de l'autisme et avec les adultes ayant une déficience intellectuelle. Ces parcours scolaires et professionnels m'ont permis à oser et à sortir des sentiers battus. Cependant, il me serait impossible d'appliquer le tout sans votre ouverture d'esprit.

Vos m'apprenez ce qu'est réellement le concept de l'adaptation et moi je souhaite vous offrir mon soutien dans vos questionnements et dans vos épreuves quotidiennes.

Bref, je crois que nous faisons une bonne équipe !

Cela me fait penser à mon sport que j'adore pratiquer, l'escalade.

Pour arriver en haut du montage, il faut une personne qui assure en bas de la paroi et une personne qui grimpe.

Je me considère être la personne qui, du bas de la montagne, vous encourage et tient votre corde. Je vous considère comme la personne qui grimpe et qui résout les problèmes avec toutes ses capacités. Un mouvement à la fois, vous allez arriver au sommet de votre montagne et ainsi pouvoir admirer la vue.

Merci pour votre engagement. J'espère pouvoir vous parler prochainement, que ce soit au téléphone, en Zoom ou en personne. Mon téléphone n'est jamais très loin.

Camille Jolivet
Éducatrice spécialisée



TÉMOIGNAGE D'UN PROCHE AIDANT

Parler de mon rôle de proche aidante... Par où commencer ?

Une amie qui me lance un cri du cœur, elle doit changer sa vie. Un besoin de liberté, de vivre comme tout le monde... ou presque. Elle habite chez sa fille, car son conjoint est décédé depuis deux ans. Sa fille vient d'avoir un enfant. Le quotidien devient difficile pour tous... Je comprends bien que la situation est fragile. Lucie a eu un accident de voiture en 1985 à l'aube de ses 20 ans. Un TCC sévère avec hémiplégie.

Une grande discussion s'entame avec mon conjoint, mais aussi avec mes enfants. Si j'embarque dans cette aventure, c'est pour un bout... Je donnerai beaucoup de mon temps. C'était un choix et non une obligation. À ma copine, Lucie, je lui explique que je serai dure avec elle. Elle se fera botter le derrière comme jamais si elle veut que les choses changent. Elle n'en est pas à sa première demande d'aide avec moi. C'est elle qui devra voir à son bonheur toute seule.

Ça fera bientôt 5 ans que je suis proche aidante. Maintenant, deux questions se posent : est-ce que Lucie veut encore de mon aide ? Est-ce que je l'aide encore ? Car notre quotidien a bien changé depuis les débuts. Lucie a eu un deuxième accident, une chute, qui causera un autre traumatisme sévère et une trachéotomie à demeure qui nécessite des soins.

Ainsi, je ne suis plus l'amie à qui l'on raconte sa journée. Je suis devenue la tutrice et la proche aidante, parfois même la méchante ou la « pas fine ». Celle qui habite le quotidien. Celle à qui l'on ne dit plus rien. Aujourd'hui, je réalise que c'est ça le fameux rôle de la proche aidante ! Car non, je ne pensais pas devenir une proche aidante. Moi, j'étais une amie.

Chacun a sa réalité ou son histoire dans ce rôle bien demandant. On a besoin de l'aide des gens qui nous entourent : du CLSC pour un travailleur social qui nous guide un peu, d'un ergothérapeute pour l'organisation, mais surtout d'une association comme la vôtre pour nous donner des moments de répit avec des gens, et ce sans jugement. C'est un besoin essentiel pour continuer...

Non, on ne choisit pas ce rôle, il nous est imposé avec tous ses inconvénients. Nous sommes ceux et celles qui ne veulent pas abandonner, c'est tout simplement impossible d'y penser. Alors, on y met toute notre énergie et on fonce tête première. Trouver des solutions pour contrer cet isolement est primordial, car ce rôle est bien épuisant. Donner de l'aide sans s'oublier soi-même... Oui, c'est difficile, mais il y a aussi de beaux moments de gratitude. Mettre de la lumière dans la vie de quelqu'un, c'est un bonheur assurément.

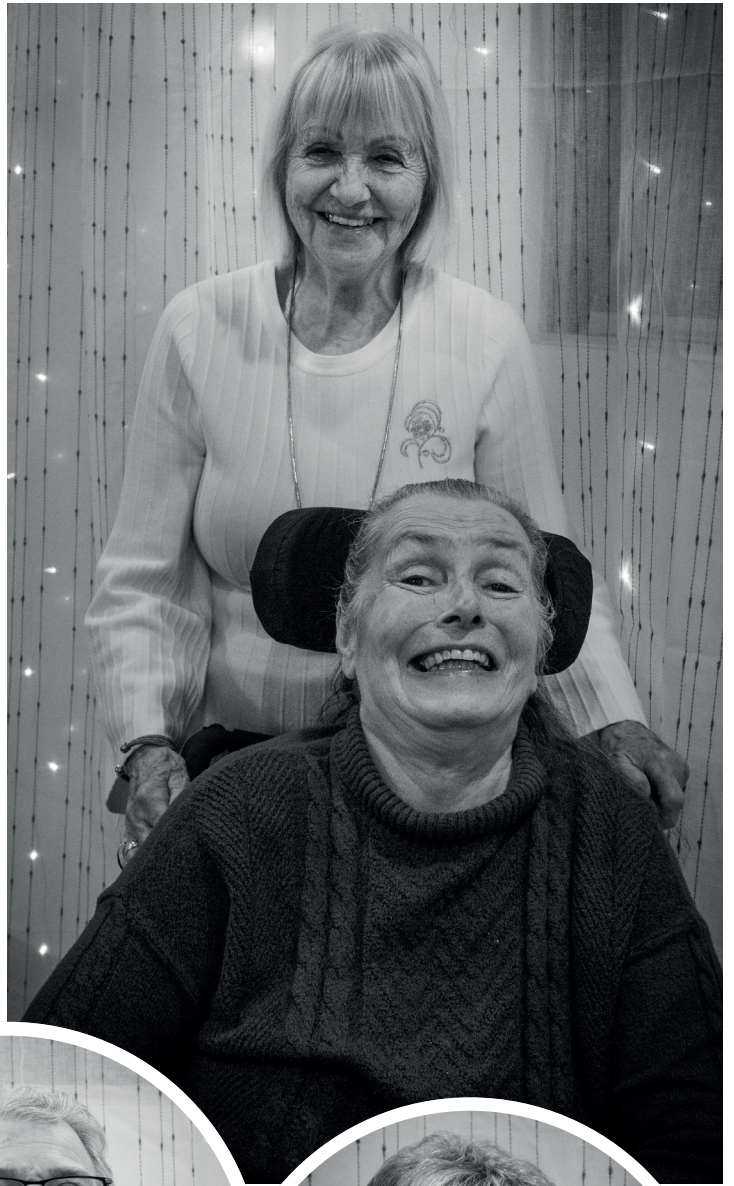
Parfois, je rappelle à Lucie que je ne suis pas obligée de faire ce que je fais, je le fais pour mon amie... et là, mon amie revient pour quelque temps. C'est aussi ça, le traumatisme crânien : il faut leur rappeler au quotidien.

J'ai peut-être changé sa façon de vivre, mais elle aussi a changé la mienne... Je crois que si chacun prenait une personne dans le besoin et l'aidait, on serait tous des proches aidants et le monde en serait meilleur.

Annie Turmel
Proche aidante de Lucie







«La richesse c'est la santé,
pas la loterie de Loto-Québec»

Maryse Boucher,
Conjointe de Clément.

Crédit photos : Gabrielle Gagné, Instagram gabis_lense

Voeux des fêtes de la membre #1

En tant que membre bénévole, tous ces beaux souvenirs émergent dans mon esprit quand on me parle du « Journal » qui en est rendu à sa 100e édition !

Petit secret : savez-vous quoi? Dire que c'est mon "bébé"... La 1re édition est sortie, on n'était encore qu'une cinquantaine de membres seulement. Il s'en est coulé de l'eau sous les ponts depuis, pour ne pas dire des mots.

Bravo à tous ces gens et merci à ceux qui ont travaillé durant toutes ces années, de près ou de loin, à l'émancipation de notre Journal.

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter de Joyeuses fêtes ainsi qu'une Bonne Année 2023 !

Prenez soin de vous et prenez du temps de qualité pour vous avec ceux qui vous sont chers. Soyez doux et bienveillants à votre égard.

N'oubliez pas de venir nous voir à l'Association, nous sommes une grande famille accueillante.

Carmen Pépin

Number One - littéralement la membre portant le Numéro 1



ASSOCIATION DES TCC DES DEUX-RIVES

CALENDRIER 2023

JANVIER						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEVRIER						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
				4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARS						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
				4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AVRIL						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAI						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUIN						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JUILLET						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AOÛT						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SEPTEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTOBRE						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
				4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DÉCEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

 Association fermée

RÉPONSES DU MOT CROISÉS

Horizontal

2. Nous n'en avons jamais trop (**amis**)
6. On peut en écouter (**musique**)
8. Sont à l'association temporairement (**stagiaire**)
9. On en préconise une bonne (**santé**)
10. On en fait à l'association (**activité**)
11. Peut être la cause d'un TCC (**accident**)
13. Il peut être scolaire ou adapté (**transport**)
14. ... à court ou long terme (**mémoire**)
15. Boire et ... (**manger**)

Vertical

1. Il peut être consommé noir, avec du lait, de la crème ou du sucre (**café**)
3. Premier jour de la fin de semaine (**samedi**)
4. On aime les faire en société (**jeux**)
5. Café préféré de Jean Leclerc (**espresso**)
7. ... des TCC des deux-rives (**association**)
12. Nom de famille du chanteur français préféré d'Émile Pesenti (**aznavour**)

RÉPONSES DE LA DICTÉE

Je (mais, met, met) maintenant plus de temps pour exécuter (mes, mets, met) travaux de rénovation (mais, mets, met) je peux compter sur l'aide de (mais, met, mes) frères pour y arriver. On (mais, mets, met) la main à la tâche très tôt le matin afin de terminer vers midi. Puis nous irons manger un (mes, met, mets) de choix au resto du coin.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Lorraine St-Hilaire, Présidente
- Mélanie Boucher, Vice-Présidente
- Anne-Marie Poulin, Trésorière
- Stéphane Goulet, Secrétaire
- Marie-Eve Lamontagne, Administratrice
- Denise Rancourt, Administratrice
- Roger Leclerc, Administrateur
- Paule Terreau, Conseillère IRDPQ

LISTE DU PERSONNEL

L'Administration

Composez le 418-842-8421 puis le poste

- Benoit Durand, Directeur général, poste 201
- Caroline Gauvin, Directrice adjointe Rive-Nord, poste 203
- Simon Demers, Directeur adjoint Rive-Sud, poste 216
- Emmanuelle Fréchette, Coordinatrice clinique, poste 204
- Robert Burns, Coordinateur des maisons communautaires, poste 207
- Laurianne Dubé, Adjointe de direction, poste 210
- Jennifer Linteau, Comptabilité, poste 200
- Annabelle Ross, Adjointe administrative, poste 228

Les Éducateurs Spécialisés

Composez le 418-842-8421 puis le poste

- Camille Jolivet, poste 220
- Cloé Pageau, poste 233
- Daniel Toulouse, poste 221
- Frédéric Forest, absent
- Guillaume Boily, poste 219
- Héloïse Robert, poste 214
- Isabelle Rodrigue, poste 211
- Lisa-Marie-Bosa, congé de maternité
- Marie-Michèle Lapierre, congé de maternité
- Mathieu Dubois, poste 225
- Maude Pelletier, poste 229
- Patrick Bérubé Deschamps, poste 224
- Philippe Morissette, poste 205
- Samantha Gagnon, poste 208
- Simon Tellier, poste 217
- Yani Trudel St-Louis, poste 227



ASSOCIATION

DES TRAUMATISÉS CRANIO-CÉRÉBRAUX
DES DEUX-RIVES

QUÉBEC & CHAUDIÈRE-APPALACHES

TERRITOIRE DE QUÉBEC

14, rue St-Amand
Québec (Québec)
G2A 2K9

TERRITOIRE DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

2900, Boul. Dionne
St-Georges (Québec)
G5Y 3Y2

CONTACTEZ-NOUS

Téléphone : 418-842-8421
Sans frais : 1-866-844-8421
Télécopieur : 418-842-1870