L'AUTONOME

JANVIER

Commanditaires	2
Handi-Ressources	3
Personnalité à l'honneur	3
Pathologie : MPOC	4
Le carnet santé	6
Impôts 2019	6
Fête de Noël 2019	7
Commanditaires de la fête de Noël	8
Blagues de Marjo	9
Jeu	9
Recette	10
Le poinsettia	11
Pensées provenant du carnet de Ann	12

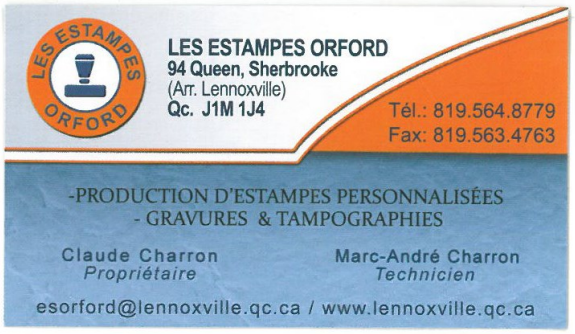
Notre site Web sera bientôt accessible!

Retrouvez-nous sur facebook

Handi Apte

977, rue Galt Ouest, bur. 202
Sherbrooke (Québec)
J1H 1Z6
819 562-8877

Ce journal vous parvient grâce à nos commanditaires!



918 12e av Nord, Sherbrooke J1E 2X2
819 564-9222
www.techmobilitemg.com

Merci de les encourager!

HANDI-RESSOURCES

Bonjour à tous,

Voilà, c'est fait!!! Nos bureaux sont maintenant déménagés et la majorité des locataires ont emménagé dans leur appartement. Il y a toutefois eu des retards dans les échéanciers de construction ce qui a pour conséquence que les locataires côtoient les employés de la construction. Nous avons rencontré de nombreuses difficultés mais le tout devrait se placer dans les prochaines semaines. Une grande majorité de locataires et leur famille aiment leur appartement. Quand je vois leurs yeux briller, cela remplit mon cœur de joie et je réalise que toutes ces années de travail ont valu la peine. L'entente avec le CIUSSS de l'Estrie–CHUS qui servira à financer le salaire d'un(e) intervenant(e) en milieu de vie est en voie d'être conclue. Il ne reste pratiquement que les signatures à faire.

J'ai hâte que nous fassions l'ouverture officielle et que vous puissiez venir visiter l'immeuble. Nous serons sur notre « 36 » pour vous accueillir! D'ici là, je vous souhaite une belle année 2020. Santé, paix, bonheur et que la vie vous émerveille.

Josée

PERSONNALITÉ À l'honneur!

BILJANA ANICIC

Nous sommes heureux de pouvoir compter sur elle dans notre banque de préposé(e)s depuis le 1er avril 2016. Dès le premier jour, c'était comme si elle avait fait cela toute sa vie. Son écoute, sa capacité d'adaptation, sa générosité, son sens de l'organisation et sa grande humanité font d'elle une aide précieuse pour ses usagers.

De plus, elle n'hésite pas à nous donner un coup de main lors de nos activités de financement (emballage au Super C) et tout récemment lors de nos activités de recrutement au Service d'aide aux Néo-Canadien (SANC).

Son esprit positif fait d'elle une personne très agréable à côtoyer et nous espérons l'avoir avec nous le plus longtemps possible. En effet, l'âge de la retraite arrive à grand pas, mais ne vous en faites pas, elle se fera de façon très progressive.

Lucie Audette

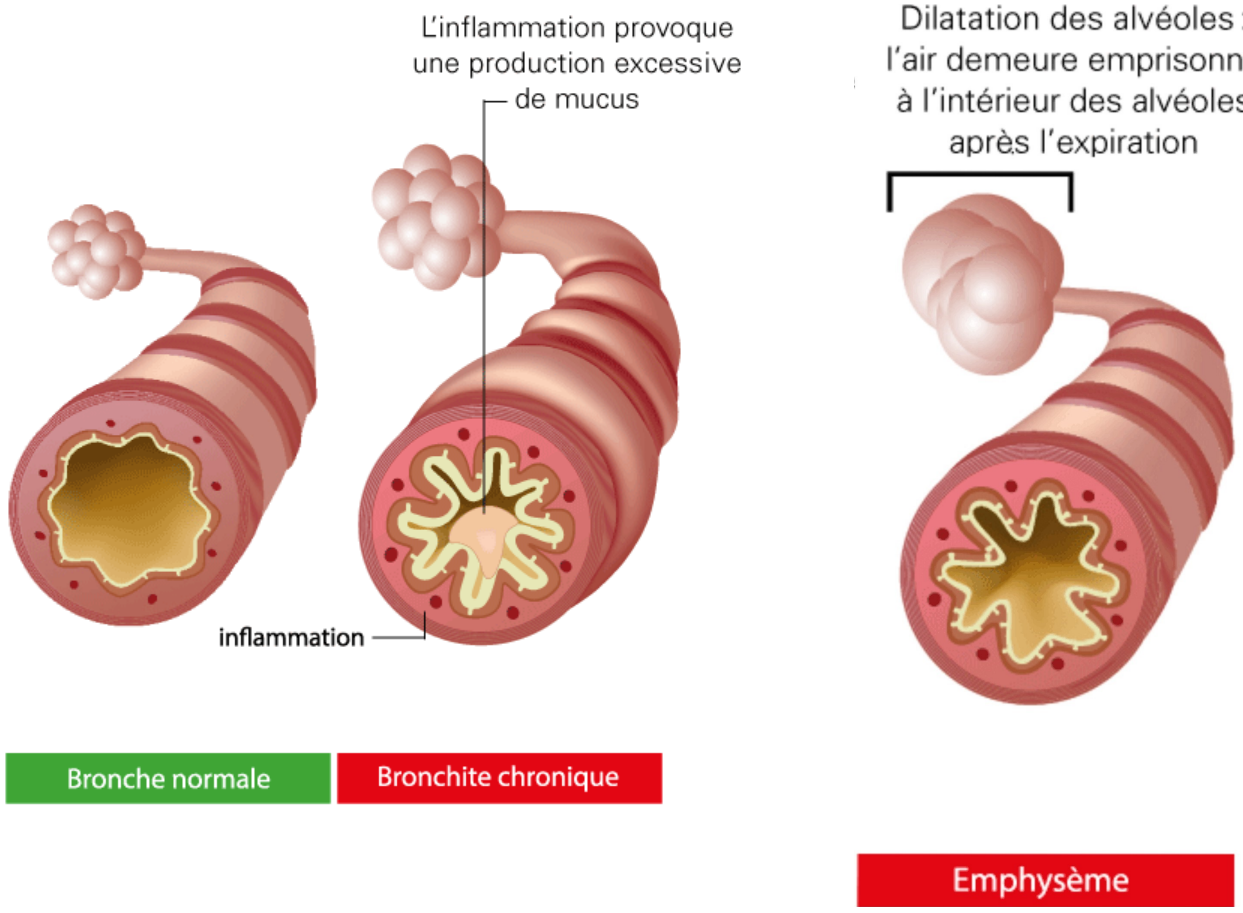
PATHOLOGIE : MPOC
Maladie pulmonaire obstructive chronique

La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) touche 5,3 % des membres de notre organisme.

Cette maladie, généralement diagnostiquée chez des personnes de plus de 40 ans, regroupe deux problématiques pulmonaires : la bronchite chronique et l'emphysème. Elles se développent lentement et provoquent une obstruction progressive au passage de l'air dans les voies respiratoires réduisant donc la capacité à respirer normalement. Une personne atteinte de MPOC peut avoir l'une de ces maladies ou les deux à la fois.

La **bronchite chronique** fait enfler les voies aériennes et les remplit de mucus, ce qui empêche d'expulser l'air des poumons.

L'**emphysème** endommage les sacs d'air (alvéoles) des poumons, ce qui empêche l'alimentation du corps en oxygène.



Actuellement, la maladie pulmonaire obstructive chronique est la 4e cause de décès au Canada et la 1re cause d'hospitalisation au Québec. C'est au Québec et dans les provinces de l'Atlantique que le taux de mortalité attribuable à cette maladie est le plus élevé.

Suite...

La **cause** de 90% des MPOC est liée au tabagisme. Les **autres facteurs** sont :

- La pollution de l'air (poussière ou produits chimiques);
- La fumée secondaire;
- Le déficit de la protéine alpha-1 antitrypsine, une maladie génétique rare, chronique et progressive qui cause des problèmes pulmonaires ou des problèmes de foie;
- Les infections pulmonaires répétées durant l'enfance.

Symptômes, diagnostic et traitements

La personne développe une toux pendant deux années consécutives, puis souffre d'essoufflement.

Si vous avez un ou plusieurs des symptômes suivants, consultez immédiatement un médecin :

1. Essoufflement, en particulier après une activité physique;
2. Respiration sifflante ou bruyante et laborieuse;
3. Oppressions thoraciques et difficultés à respirer au cours des conversations orales;
4. Toux sèche continuelle et agaçante;
5. Accumulation de mucus ou de crachats de glaires jaunes, verts ou sanglants;
6. Changement de couleur de peau, lèvres et/ou ongles (qui deviennent bleuâtres ou grisâtres) dû à l'appauvrissement du sang en oxygène;
7. Perte d'appétit;
8. Maux de tête (prononcés dans la matinée) dus à l'augmentation du dioxyde de carbone dans le sang;
9. Modification du rythme de sommeil et troubles de sommeil généraux (causés par la présence des divers symptômes);
10. Palpitations et augmentation du rythme cardiaque en raison de la capacité pulmonaire réduite;
11. Perte de vigilance mentale et troubles d'élocution.

Le **diagnostic** est établi au moyen de radiographies du thorax et d'épreuves de la fonction pulmonaire.

Arrêter de fumer et prendre des médicaments qui aident à garder les voies respiratoires ouvertes sont des mesures importantes.

Les personnes qui sont atteintes d'une forme grave de la maladie peuvent avoir besoin de prendre d'autres médicaments, d'utiliser de l'oxygène ou de suivre une rééducation pulmonaire.

Claudia Beauregard

Sources : https://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/maladies-pulmonaires/mpoc, https://pq.poumon.ca/maladies/deficit-alpha1-antitrypsine/, https://www.activebeat.com/fr/signes-symptomes/11-signes-que-vous-pourriez-avoir-une-maladie-pulmonaire-obstructive-chronique/ et https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/troubles-pulmonaires-et-des-voies-a%C3%A9riennes/bronchopneumopathie-chronique-obstructive-bpco/bronchopneumopathie-chronique-obstructive-bpco?query=Broncho-pneumopathie%20chronique%20obstructive%20(BPCO)#v725297_fr

LE CARNET SANTÉ

L'hiver est synonyme de vent, de neige et de froid. Pour combattre les effets des écarts de température et bien vivre cette saison qui amène son lot de virus, voici quelques trucs.

Lavez-vous les mains pour éviter de tomber malade
Se laver les mains plusieurs fois par jour – au savon et avec minutie –, c'est le meilleur moyen d'éviter les virus et d'échapper à la grippe ou à la gastro. Lors des journées de rendez-vous médicaux, ayez toujours du gel antibactérien sur vous, car il s'utilise sans eau. C'est l'idéal pour garder vos mains propres après avoir touché une bonne quantité de poignées de porte et de boutons d'ascenseur infectés…

Hydratez bien votre peau
Passer du vent froid à la chaleur des résidences et se laver souvent les mains entraînent des problèmes de peau qui craque et de lèvres sèches... La crème à main et le baume à lèvres sont deux soins indispensables en hiver. Puisqu'il existe de nombreuses crèmes hydratantes selon le type de peau et pour tous les budgets, il est préférable de demander conseil en pharmacie.

Adaptez votre tenue
On attrape froid par la tête ou par les pieds. Donc, il ne faut pas oublier de couvrir adéquatement ces extrémités en portant une tuque, un foulard et des chaussettes chaudes. N'oubliez pas de protéger vos mains avec des gants! S'habiller « multi couches » en portant une camisole, une chemise et un chandail vous permettra d'adapter votre confort à votre environnement.

Réchauffez-vous
Préférez les boissons chaudes et mangez des soupes sont de très bons moyens pour se réchauffer. C'est même préférable aux longues douches et aux bains chauds qui peuvent déshydrater votre peau.

Bon hiver! Claudia Beauregard

IMPÔTS 2019

La saison de l'impôt est débutée. Êtes-vous prêts? Si vous êtes parmi les gens qui ont déménagé en 2019 ou qui prévoient le faire dans les prochaines semaines, assurez-vous d'informer le Centre de traitement de paie du chèque emploi-service de votre nouvelle adresse.

La façon de procéder pour aviser le Centre de traitement de paie est d'indiquer votre nouvelle adresse dans l'espace libre dans le bas du volet social. Pour les préposé(e)s, vous devez inscrire les renseignements chez chacun de vos employeurs parce que le Centre de traitement de paie gère des dossiers d'employeurs et non des dossiers d'employés.

(N'oubliez pas de nous contacter aussi pour que nous mettions à jour votre dossier de préposé(e)s.)

Si vous avez besoin d'un coup de pouce, n'hésitez pas à me le faire savoir.

Lucie

FÊTE DE NOËL – 19 DÉCEMBRE 2019

Cette année encore, vous étiez nombreux à participer à la fête de Noël! Cette soirée nous a donné l'occasion de nous rencontrer pour partager un repas ensemble. Tous les participants ont pu recevoir un petit cadeau de présence et nous en avons profité pour danser. L'équipe de Handi Apte était très heureuse de vous compter parmi nous pour célébrer!

Nous aimerions souligner la contribution des personnes ayant participé à la recherche de cadeaux : Pierre Ferland, Pierre Dumont, Lucy Laprade, Carole Bresse ainsi que Bruno et France Martin. C'est grâce à l'implication bénévole de ces personnes que Handi Apte a été en mesure de remettre des cadeaux de Noël aux membres!

Handi Apte aimerait aussi prendre le temps de souligner la présence à notre soirée de Noël, de gens qui contribuent à la réalisation de la mission de Handi Apte. Il s'agit de Sœur Thérèse Duchesne, Sœur Claire Lessard, madame Geneviève Hébert députée de Saint-François, son adjointe madame Ariane Lebel et finalement monsieur Patrick Rahimaly et madame Chemika Mamode.

Il est important de savoir que l'organisation de notre fête de Noël débute en septembre et que cela implique plusieurs dépenses! Le coût de cette soirée était de 23,50 $ pour les membres et de 26,50 $ pour les non-membres; ces fonds ont été utilisés pour payer les frais reliés à la fête de Noël.

En souhaitant vous voir à notre fête de Noël 2020!

Merci à tous les commanditaires ayant généreusement donné des cadeaux pour nos membres à l'occasion de notre fête de Noël 2019!

Votre contribution est grandement appréciée!

4100, boulevard Josaphat-Rancourt

Boston Pizza
550, rue Jean-Paul-Perrault

2000, rue King Est

1245, rue King E

610, rue King Est

2844, rue King Ouest

735, rue King Est

4590, boulevard Bourque

360, rue du Cégep

925, rue King Est

930, 13e Avenue Nord

KDC Knowlton
315, Chemin Knowlton

1905, rue King Ouest

1055, 12e Avenue Nord

800, rue King Est

BLAGUES DE MARJO

Meg demande à sa cousine Sally si le médaillon qu'elle porte au cou renferme un souvenir quelconque. « Oui », répond-t-elle, une mèche de cheveux de mon mari. « Mais, il n'est pas décédé à ce que je sache ». « Lui, non, mais ses cheveux oui ».

Une femme regarde son mari planter un clou. Elle lui dit :

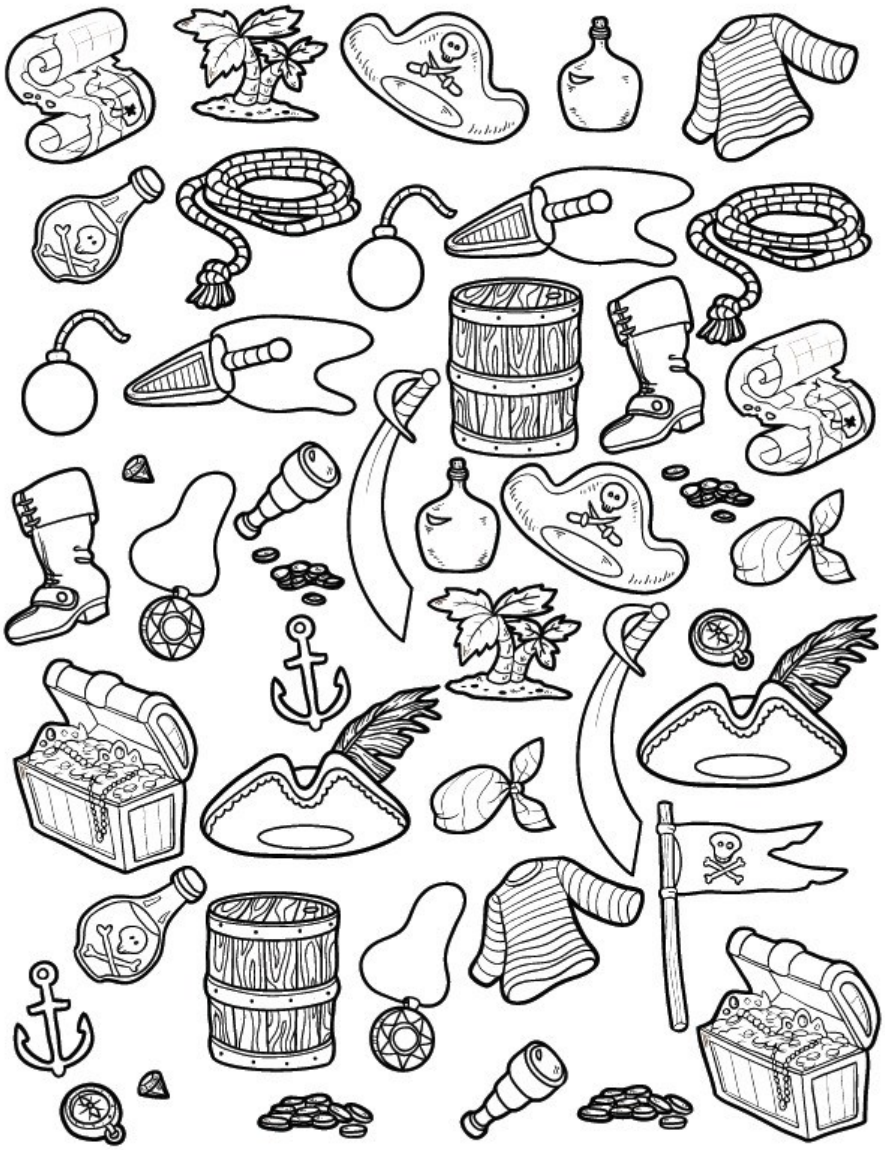
- Ton marteau me fait penser à la foudre.

- Parce qu'il est rapide ?

- Non, mon chéri parce qu'il ne frappe jamais au même endroit!

JEU

Tous ces objets sont représentés deux fois, sauf un. Entourez l'intrus!

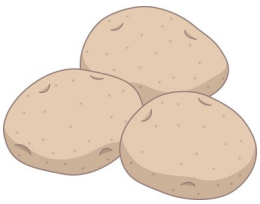


RECETTE

Pour faire suite au temps des fêtes, j'ai choisi une recette du livre se nommant « La cuisine du monastère, 150 recettes sans viande pour les quatre saisons ».

J'espère que vous avez passé un beau Noël et je vous souhaite une bonne année à tous!

Gratin de pommes de terre au persil



Ingrédients :

Beurre en quantité suffisante

4 gousses d'ail, hachées finement

9 cl (6 c. à soupe) d'huile végétale, au choix

8 pommes de terre, en tranches

1 gros oignon émincé

30 g (1/2 tasse) de persil ciselé

Sel et poivre, au goût

Instructions :

⇒ Préchauffer le four à 180° C. (350 °F.)

⇒ Beurrer soigneusement un plat à gratin de 2 L (8 tasses)

⇒ Faire sauter l'ail dans l'huile et en parsemer le fond du plat à gratin

⇒ Déposer en alternance dans le plat une couche de pommes de terre, d'oignons, puis de persil. Saler et poivrer

⇒ Étaler de nouvelles couches de légumes sur les premières, saler, poivrer, et parsemer le dessus du plat de beurre.

⇒ Verser de l'eau dans un coin du plat pour recouvrir les pommes de terre aux 2/3 ou aux 3/4.

⇒ Couvrir et cuire au four pendant 1 heure, mais retirer le couvercle les 15 dernières minutes.

Donne de 6 à 8 portions

Bon appétit! Il ne vous restera qu'à l'accompagner du choix de votre viande.

Référence : La cuisine du monastère, 150 recettes sans viande pour les quatre saisons, Frère Victor-Antoine d'Avila-Latourrette, Les éditions de l'homme, 1998, p. 29

Lucie St-Jacques

LE POINSETTIA

Nom : euphorbia pulcherrima

Famille : euphorbiacées

Type : arbuste, plante d'intérieur

Exposition : lumineuse

Sol : terreau

Feuillage : persistant

Floraison : novembre à mars

L'entretien d'un poinsettia

Le poinsettia est une très belle plante exotique originaire des zones tropicales d'Amérique centrale. Son entretien est relativement aisé, que ce soit pour la plantation, l'arrosage ou le rempotage. Il s'adapte parfaitement à nos intérieurs. La température de l'air doit être comprise **entre 18°C et 20°C**.

Sortez votre poinsettia à l'extérieur. À partir du mois de juin jusqu'en septembre, placez si possible votre poinsettia à l'extérieur en plein soleil. Cela lui permettra de bien développer son beau feuillage vert. Faites la transition en douceur : commencez par le placer à la mi-ombre avant de lui procurer du plein soleil. Assurez-vous que les températures extérieures soient au dessus de 15°C de jour comme de nuit. Le sortir est nullement obligatoire. Néanmoins, s'il reste à l'intérieur, placez-le dans une pièce lumineuse près d'une fenêtre, jamais exposé aux rayons directs du soleil.

Les poinsettias après la « floraison »

Votre plante entre en période de **repos végétatif**. Ceux que l'on appelle la floraison chez le poinsettia est en fait les feuilles rouges ou jaunes, car la floraison du poinsettia est assez insignifiante.

- Vers la **fin du mois d'avril**, réduisez les tiges d'1/3 environ, elles ne doivent pas dépasser 10 cm de haut.
- **Rempotez** le poinsettia dans un nouveau pot rempli de terreau.
- **Réduisez l'arrosage**, attendez que le sol soit sec en surface entre deux arrosages.
- Sortez-le dehors durant l'été.
- Reprenez un arrosage plus régulier et un apport en engrais à partir **d'août-septembre**.
- Rentrez-le à partir de **septembre.**

Le poinsettia est une plante qui a besoin d'une induction florale pour refleurir l'année suivante.

Cela implique la **mise au noir totale durant 20 jours de 18h à 8h le lendemain matin** pour qu'il refleurisse à Noël.

Votre poinsettia **refleurira** ainsi avant la fin de l'année.

Johanne

PENSÉES PROVENANT DU CARNET DE ANN

Celui qui déplace une montagne est celui qui commence par enlever les petites pierres.

Un échec n'est qu'une occasion de remettre une tentative avec plus de sagesse.

- Henry Ford

Voici les dates où nos bureaux seront fermés :

Vendredi Saint 10 avril

Lundi de Pâques 13 avril

Handi Apte

Merci à nos collaborateurs

Journalistes : Claudia Beauregard, Johanne Pelletier et Lucie St-Jacques

À la correction : Andréanne Langlois et Josée Fontaine

Date de la prochaine tombée : 3 avril 2020