Handi Apte

Octobre 2021

# L'Autonome

| | |
|---|---|
| Page des partenaires | 2 |
| Programmes et services | 3 |
| Monsieur lunettes | 4 |
| Défi Everest | 4 |
| Programme PAIR | 5 |
| Rappel de la STS | 5 |
| Élections Canada 2021 | 6 |
| Au revoir | 7 |
| La personne en premier | 8 |
| Seul(e) et en sécurité | 9 |
| Anecdotes | 12 |
| Bienvenue et au revoir | 13 |
| Objectifs atteints | 14 |
| Fête de Noël | 15 |
| Recette automnale | 16 |
| Partenaire de l'été | 17 |


Le journal est aussi disponible
sur notre site Web www.handiapte.com

Retrouvez-nous sur facebook

PHARMACIE CHEKIKA MAMODE
AFFILIÉE À uniprix
AU COEUR DE VOS VIES

TOUT TYPE D'ASCENSEUR RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL, INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR

ELEVACTION
Libre, chez soi

- SIÈGE D'ESCALIER
- OUVRE-PORTE AUTOMATIQUE
- ET BIEN PLUS...

Lyne Parent et Ghyslain Grondin, prop.

elevaction.ca • 819 658-2222

Jean Coutu

BOULANGERIE Georges INC.

Sylvie Lussier & Éric Gamache
445, rue King Est
819 563-1212

Brunet

Ariane Plourde
Pharmacien propriétaire
1055, 12e Avenue Nord
819 346-2222

CANADIAN TIRE

**Marian Richard**
**Marchand associé**
Magasin Canadian Tire Fleurimont
1645, rue King Est
Sherbrooke, QC
J1G 5G7
Tél. : 819 566-5991, poste 103

BIJOUTERIE André Viger INC

**Louise Scalabrini**
GEMMOLOGUE

891, 13e av. Nord
Sherbrooke Qc J1E 3E5
Tél. : 819 822-2629
Téléc. : 819 822-4622
louscala@hotmail.com

**Les programmes et services destinés aux personnes handicapées maintenant réunis sur Québec.ca**

Le site Web du gouvernement du Québec, Québec.ca héberge désormais les principaux programmes et services destinés aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches. Pour faciliter la recherche, les programmes et services ont été regroupés par thèmes.

L'information peut aussi être consultée sur Québec.ca/personneshandicapées.

Pour en savoir plus sur Québec.ca, le site Web officiel du gouvernement du Québec, visitez la page À propos de Québec.ca.

La lunetterie communautaire de la Montérégie, **Monsieur Lunettes, est maintenant à Sherbrooke tous les jeudis, à la FADOQ - Région Estrie,** sur la rue King Ouest.

Lunettes complètes, traitement antireflets et résistance aux égratignures inclus. Verre et monture : simple vision 120 $ (aide sociale 20 $) et progressif HD 220 $ (aide sociale 80 $). Garantie d'un an contre tout défaut de fabrication. Paiement par débit, Visa, MasterCard ou argent comptant.

Le service est offert à tous et **uniquement sur rendez-vous** (en ligne ou sans frais au 1 844 693-0852), afin d'éviter une attente inutile et permettre aux opticiens de fournir un excellent service, malgré le bas prix pour les lunettes de grande qualité. Tous les détails sur le site Web monsieur lunettes.net.

# Défi Everest

Cette année, nous avons amassé 7 600 $. Merci à l'équipe de monteuses et monteurs ainsi qu'aux donateurs. Ces fonds nous permettront d'organiser une FÊTE DE NOËL pour nos membres. Pour plusieurs, cette activité est pratiquement la seule pendant la période des fêtes. Grâce à vous, nous pourrons les gâter plus particulièrement pendant cette période spéciale de l'année!!! Un merci particulier à madame Geneviève Hébert, députée de St-François, pour sa contribution de 500 $!!

MERCI!

## Programme PAIR – appel quotidien de sécurité

- C'est maintenant la Centrale nationale de surveillance PAIR qui gère le programme à Sherbrooke (ce n'est plus le Service de police).

- Un seul appel par jour par usager, tous les jours de l'année entre 7 h 30 et 11 h 30.
    - L'appel automatisé vise à savoir si ça va bien. Lors de l'appel automatisé, l'usager doit appuyer sur un bouton de son téléphone (chiffre entre 0 et 9) pour signaler qu'il va bien.
    - Si, après 3 tentatives d'appel automatisé, l'usager n'appuie pas sur un bouton de son téléphone :
        1. La centrale reçoit une alerte
        2. La centrale tente de rejoindre l'usager
        3. Au besoin, la centrale tente de rejoindre un ou les deux répondants au dossier
        4. Au besoin, la centrale appelle les policiers.
    - C'est un des répondants au dossier (voisin, ami, famille) qui doit avoir la clé du domicile de l'usager. Sinon, les policiers devront défoncer la porte.
    - La centrale aimerait également offrir le service de rappel de prise de médication, éventuellement.

Voici le site Internet actuel : https://www.programmepair.ca/contactez-nous

Il est possible de laisser un message pour démarrer une inscription au programme par téléphone (1 877 997-7247).

## Rappel aux client(e)s du transport adapté

- **Les client(e)s doivent apporter leur passeport vaccinal COVID-19** qui permet l'accès à certains lieux (restaurant, spectacle, sport, cinéma, etc.) ou qui admet la participation à certaines activités non essentielles.

- Ce rappel vise à éviter que la STS ait à ramener les client(e)s à leur lieu d'origine, une fois arrivée à destination d'une activité par exemple, parce qu'ils n'ont pas leur passeport vaccinal.

C'est par un magnifique dimanche matin du mois d'août (15 août) que Justin Trudeau s'est rendu chez la gouverneure générale, afin de déclencher des élections. S'il aurait pris la peine de sortir de sa tour d'ivoire, il aurait vite constaté que l'humeur des Canadiens n'était pas à une élection générale. D'ailleurs, sa propre médecin en chef, Theresa Tam, invitait à la plus grande prudence avec le début d'une 4e vague. Pour en rajouter une couche, les Talibans prenaient Kaboul, en Afghanistan, le jour même, dans le chaos le plus total.

Pour en revenir à cette élection, l'on peut dire sans se tromper qu'elle était uniquement fondée sur une fenêtre/stratégie électorale ainsi que sur l'égoïsme de Trudeau. Sans jamais le mentionner, sauf lors du débat en français à TVA, tous s'entendaient sur le fait que l'élection avait pour but d'apporter à Justin Trudeau un gouvernement majoritaire. D'un point de vue stratégique, le fruit était mûr. Sur le plan national, plus les Libéraux attendaient, plus Erin O'Toole (Conservateurs) se faisait connaître comme une alternative possible aux Libéraux. Nul doute que M. O'Toole semblait moins effrayant aux yeux du public que le spectre de Stephen Harper dont les Libéraux tentait de lui coller. D'un point de vue provincial, de nombreuses élections se mettront en branlent d'ici peu; les municipales en novembre, l'Ontario au printemps 2022 et le Québec à l'automne 2022. La prochaine fenêtre électorale aurait été en 2023. Or, si l'on tient compte de la survie moyenne d'un gouvernement minoritaire à 18 mois, l'on était dans la moyenne. Il aurait été utopique de croire que le gouvernement aurait tenu beaucoup plus longtemps, mais il est également coutume de ne pas faire deux élections en même temps.

Après une élection qui aura coûté 612 millions de dollars, l'heure des constats est arrivée. Si les Libéraux de Justin Trudeau partaient avec une avance plus que respectable sur les Conservateurs, il leur aura fallu près de deux semaines pour véritablement se mettre en marche dans la campagne électorale. Cette perte de 10 % des intentions de vote aura eu un impact crucial au fil d'arrivée, alors que les Libéraux finissaient en force. Les Libéraux demeurent au pouvoir, mais ont échoué dans leur tentative d'obtenir un mandat majoritaire. Avec un parlement presque identique au précédent, un remaniement ministériel n'aurait pas entraîné un gaspillage éhonté de fonds publics. Les Conservateurs n'ont pas gagné et déjà, les couteaux volent bas dans le Parti pour remplacer Erin O'Toole. Si M. O'Toole est sincère en ce qui concerne l'environnement, les armes à feu et l'avortement, son parti est à l'opposé. Jagmeet Singh (NPD) est une vraie star sur TikTok. Sérieusement, sa popularité sur les réseaux sociaux est inversement proportionnelle à son nombre de députés à Ottawa. Depuis 2019, le NPD ne compte qu'un seul député québécois.

Yves-François Blanchet est fidèle à lui-même avec son sens de la répartie. Avec une campagne qui battait de l'aile, les questions d'identités et de nationalisme sont vite revenues à l'avant-plan lors du débat en anglais. Ce débat aura au moins eu comme effet d'enflammer les passions d'est en ouest et de créer un certain intérêt pour une

campagne électorale plus qu'insipide. À sa première question, Shachi Kurl, la modératrice d'Angus Read, a posé la question suivante à Yves-François Blanchet « Vous niez que le Québec ait des problèmes de racisme et pourtant vous défendez des pièces législatives comme les projets de loi 96 et 21 qui marginalisent les minorités religieuses, les anglophones et les allophones. Le Québec est reconnu comme une société distincte, mais pour ceux qui sont en dehors de la province, aidez-les, s'il vous plaît, à comprendre pourquoi votre parti appuie lui aussi ces lois discriminatoires. » Truffée d'amalgames et de Québec « bashing », cette question, formulée à voix haute, révèle ce que bien des Canadiens pensent du Québec. Ce n'est pas tant la réponse qui importe, mais bien plus les débats engendrés et la place que cela aura occupé dans la campagne. Cette question ne fait qu'accentuer le fossé entre le Québec et le ROC (Rest of Canada) Le Québec est l'enfant chouchou du Canada, criant sans cesse au respect des champs de compétence, et dont l'enjeu est crucial afin de remporter une élection fédérale.

Fin de la parenthèse sur le débat. Les Libéraux ont gagné depuis quelques jours et pourtant, Trudeau n'a fait aucun discours. Hormis une brève allocution pour annoncer la libération de Michael Kovrig et Michael Spavor, suite à une détention en Chine qui aura duré plus de 1000 jours. Un silence assourdissant régnait. Il aura fallu à Justin Trudeau huit jours avant de convoquer sa première conférence de presse. L'on est bien au Canada, en 2021...et non pas dans une quelconque république de bananes. Pour un premier ministre pressé de se remettre au travail, la seule annoncée est que Chrystia Freeland sera reconduite dans ses fonctions. Du reste, aucune date pour la formation de son cabinet ni même du retour en Chambre. Trudeau est peut-être moins pressé qu'il le prétend de retourner en Chambre, avec le très épineux dossiers de la 5G et de Huawei. La prudence est de mise, car la Chine n'est pas une démocratie.

Catherine Baillargeon

## AU REVOIR MARIE-SOLEIL RAYMOND

Nous souhaitons remercier notre étudiante d'été, Marie-Soleil, pour son apport à Handi Apte. Elle fut à nos côtés pendant neuf semaines pour collaborer à l'organisation de la quinzaine d'activités estivales. Nous te souhaitons bonne chance dans la poursuite de tes études.

VOLUME 19 - NUMÉRO 5 (octobre novembre 2021) 3 $

Journal de rue de l'Estrie

L'ITINÉRAIRE VERS LA PROSPÉRITÉ SOCIALE

*Fondé en 1999, le Journal de rue de l'Estrie est un organisme à but non lucratif. Sa mission : la réintégration progressive à l'emploi ou la remise en action de personnes en situation de précarité, d'exclusion ou vivant des difficultés psychosociales. Il incarne une solution directe et concrète pour lutter contre les inégalités et favoriser l'inclusion sociale. Cet objectif se matérialise grâce à la production et la vente d'un journal communautaire bimestriel dont les activités permettent le développement de l'autonomie et le sentiment d'appartenance à la communauté.*

ARTICLE DE HANDI APTE PARU DANS LA PAGE D'OR DU JOURNAL DE RUE DE L'ESTRIE, ÉDITION JUILLET 2021

## La personne en premier

Depuis 40 ans, Handi Apte travaille au maintien à domicile des personnes handicapées physiques!

Dès mars 2020, nous avons bien sûr dû suspendre ou adapter nos services, selon l'évolution de la pandémie. Cependant, il a été primordial de maintenir trois catégories de services. D'abord, l'aide à la vie quotidienne. Imaginez-vous vivre avec d'importantes limitations de mobilité, incapable de vous alimenter, sans soins d'hygiène, sans pouvoir aller à la toilette, dans l'impossibilité de sortir de votre fauteuil roulant ou pire, de votre lit!

De plus, 91 % des personnes utilisant nos services vivent en appartement ou possèdent leur maison. Même si ces lieux sont adaptés pour favoriser leur autonomie, les tâches domestiques restent à accomplir.
En 2020 :

- 261 membres recevaient des services d'entretien ménager;
- 126 faisaient faire leur lessive;
- 121 comptaient sur un(e) préposée(e) pour la préparation de leurs repas;
- 66 avaient besoin d'aide pour faire leurs emplettes.

Confinés, ils ont pu se fier sur le soutien des préposé(e)s de moins de 70 ans qui continuaient à offrir ces services, tout aussi essentiels.

Nous avons également maintenu les services de répit-surveillance et de gardiennage spécialisé pour permettre aux proches aidants de penser à eux.

La moyenne d'âge des membres est de 65 ans et 54 % d'entre eux vivent seuls. Nous avons réalisé que plusieurs ne pouvaient aller faire leur épicerie. Un service de prise de commande téléphonique et de livraison à domicile hebdomadaire a donc été créé, pour

la durée de la pandémie. Soucieuse du bien-être moral des 230 personnes handicapées physiques membres, l'équipe de travail les a toutes contactées. Pendant les premiers mois de la pandémie, un service d'appels à fréquence variable, – une à trois fois par semaine ou chaque deux semaines –, a été assuré pour écouter les personnes handicapées physiques inquiètent de cette situation particulière. Quelques bénévoles ont ensuite pris la relève pour continuer à briser la solitude des personnes qui en avaient besoin.

Maintenant qu'un retour à la normale s'amorce, les autres services bénévoles, tels qu'accompagnement ponctuel, accompagnement-transport, visites amicales et aide diverses reprendront graduellement. D'ailleurs, nous sommes toujours à la recherche de bénévoles… Si l'expérience vous intéresse, contactez-nous au 819 562-8877, poste 4. Enfin, les activités de groupe interrompues en zone rouge, puis permises à seulement six participant(e)s en zone orange, peuvent désormais accueillir douze personnes! Ce sera agréable de se revoir!

Claudia Beauregard

## SANTÉ CONNECTÉE ET BOUTON D'ALERTE ANTI-CHUTE

Voici quatre offres de produits connectés vous permettant de vous sentir en sécurité lorsque vous êtes seul(e) à la maison.

**TÉLUS (1 833 910-3183)** : Vous n'avez pas besoin d'être client chez Télus. Aucuns frais d'adhésion, aucuns frais d'installation, aucun contrat. Ils offrent trois produits-forfaits différents.

1- Le modèle de BASE : C'est un bouton d'alerte sans détecteur de chute. Il fonctionne dans la maison uniquement. Le bouton d'aide doit être actionné par la personne qui porte le pendentif. Coût : 25 $ en promotion ou 30 $ à coût régulier.

2- Le modèle DÉTECTEUR DE CHUTE : Il n'est pas muni d'un GPS. Il fonctionne dans la maison uniquement. C'est un bouton d'aide et aussi un détecteur de chute. Coût : 30 $ en promotion ou 35 $ à prix régulier.

3- Le modèle GPS : Il fonctionne partout à l'extérieur du domicile. Le système est muni d'un GPS, c'est à la fois un bouton d'aide et un détecteur de chute. Coût : 45 $ en promotion ou 55 $ à prix régulier.

- On doit fournir deux ou trois numéros de téléphone de personnes à contacter en cas d'urgence.

Pour consulter le site Internet :
https://www.telus.com/fr/personal-health/livingwell-companion/home?&cmp=KNC_HS_Google_&SEM_CID=11906197415&SEM_AG=121140682688&SEM_KW=alerte%20m%C3%A9dicale%20telus&SEM_MT=e&gclid=EAIaIQobChMIuOnAq-3R8gIVaE1yCh0V7w5jEAAYASAAEgIuG_D_BwE&gclsrc=aw.ds

**LIFE LINE DE PHILIPS (1 866 702-7405)** : Aucun coût d'adhésion, aucun contrat, annulation en tout temps. Ils offrent trois produits-forfaits différents :

1- Le modèle Home Safe : C'est un bouton panique que l'on peut porter en bracelet ou en pendentif. Le bouton est étanche. Il doit être activé par la personne qui le porte.
   a) Avec une ligne de téléphone fixe. Il fonctionne dans la maison et autour (balcon ou jardin) Prix : 42,95 $ + taxes
   b) Avec un cellulaire. Prix : 47,95 $ + taxes

2- Le modèle Auto Alerte : Détecteur de chute. La personne n'est pas obligée d'activer le bouton. L'appareil détecte les changements de hauteur et la vitesse. Si une chute est détectée, la personne à 30 secondes pour se relever avant que l'alerte soit déclenchée. L'appareil détecte 95 % des chutes. Idéale pour les personnes qui souffrent d'épilepsie.
   a) Avec une ligne fixe. Prix : 57, 95 $ + taxes
   b) Avec un cellulaire. Prix : 62,95 $ + taxes

3- Le modèle Go Safe : Détecteur de chute pour la maison et à l'extérieur de la maison. Muni d'un GPS qui permet de localiser la personne. Il n'y a qu'un modèle en format pendentif. Le pendentif contient un haut-parleur, ce qui permet de communiquer avec la personne peu importe où elle se trouve.

   Compatible avec toutes les lignes téléphoniques : 69,95 $ + taxes

   Autres frais :
   Installation à payer une seule fois.
   a) Installation à faire soi-même avec une assistance téléphonique : 39.90$ + taxes
   b) Installation faite par un représentant : 89,95 $ + taxes

- On doit fournir deux ou trois numéros de téléphone de personnes à contacter en cas d'urgence.

Pour consulter le site Internet : https://www.lifeline.ca/fr/

**CSL (SYSTÈME D'ALARME INTELLIGENT) SYSTÈME D'ALERTE MÉDICALE (1 877 722-7644)** : Il n'y a aucuns frais d'adhésion, aucun contrat et aucuns frais d'installation.

1- Le modèle de base RÉSIDENCE : C'est un bouton panique utile en cas de blessure ou de chute. Le système doit être activité par la personne qui porte le bracelet ou le pendentif. Le bouton est étanche donc il peut être utilisé dans le bain ou la douche. Le bouton fonctionne dans la maison et sur le balcon. Le bouton peut être utilisé pour répondre au téléphone. Lorsque le téléphone sonne, il suffit de peser sur votre bouton et vous pouvez discuter avec votre interlocuteur à travers le terminal. Le terminal fonctionne avec une ligne de téléphone fixe.
   a) Avec un terminal qui vous est prêté gratuitement, vous payez seulement la ligne de service. Coût : 25 $ par mois.

b) Avec un terminal acheté en un seul paiement de 200 $, vous payez la ligne de service à 15 $ par mois.

2- Le modèle RÉSIDENCE + : C'est un bouton panique combiné à un détecteur de chute. Le bouton est étanche et conçu pour être porté en tout temps. En cas d'accident, le bouton doit être activé par la personne qui le porte. En cas de chute, le système s'active de façon autonome et les secours sont avisés. Notez que le système n'est pas infaillible, nous vous conseillons d'activer vous-même le bouton si votre situation le permet.
   a) Avec un terminal qui vous est prêté gratuitement, vous payez seulement la ligne de service. Coût : 35 $ par mois.
   b) Avec un terminal acheté en un seul paiement de 250 $, vous payez la ligne de service et l'appareil vous appartient. Coût : 25 $ par mois.

3- Le modèle MOBILITÉ : c'est un bouton panique et un détecteur de chute muni d'un GPS. Ce modèle fonctionne partout (maison et à l'extérieur). Le GPS permet de vous localiser, peu importe l'endroit où vous vous trouvez. Aucun terminal, il fonctionne avec la même technologie qu'un téléphone cellulaire.
   a) Avec une borne de recharge qui vous est prêtée gratuitement, vous payez seulement la ligne de service. Coût : 50 $ par mois avec une borne de recharge achetée en un seul paiement de 300 $, vous payez la ligne de service et l'appareil vous appartient. Coût : 45 $ par mois.

- Aucune obligation de fournir un numéro de téléphone.

  Pour consulter le site Internet : https://protectioncsl.com/fr/content/24-systeme-dalert-medicale?gclid=EAIaIQobChMIn5PWgeLR8gIVi4jICh2sqgx-EAAYASAAEgJccPD_BwE

SÉCUR MEDIC (1 888 990-9963) : aucuns frais d'adhésion, aucuns frais d'installation, aucun contrat.

1- Le modèle SMART SAFE : C'est un bouton panique sans détection de chute. Il doit être activé par la personne qui porte le pendentif. Ce modèle fonctionne dans la maison seulement. Le bouton est étanche, vous pouvez le porter sous la douche. Fonctionne avec une ligne de téléphone fixe uniquement. Coût : 25 $ par mois (service seulement). Coût :188 $ payable en un seul versement.

2- Le modèle SMART SAFE + DÉTECTEUR DE CHUTE + : C'est un bouton panique combiné à un détecteur de chute. Il fonctionne dans la maison et dans les alentours à proximité (balcon). Il n'est pas muni du GPS donc, il ne permet pas de vous localiser. Le bouton est étanche. Vous pouvez le porter sous la douche. Fonctionne avec une ligne de téléphone fixe uniquement. Coût : 38 $ par mois (service seulement). Coût : 288 $ payable en un seul versement.

- On doit fournir un à quatre numéros de téléphone de personnes à contacter en cas d'urgence.

  Pour consulter le site Internet : https://www.securmedic.com/

# Anecdotes

## HISTOIRE VRAIE de Marjolaine Mauffette

« Il y a quelques années, je suis allée au party de Noël au resto-bar Le Stanley avec une bonne quinzaine d'ami(e)s. Vers 3 heures du matin, on n'est plus que quatre du groupe et on est tous dans la même voiture. Je suis la première à arriver chez moi. Le passager avant débarque de la voiture deux portes. Il relâche la ceinture et moi en sortant, je m'accroche les pieds dedans et je m'étale de tout mon long dans le GROS banc de neige fraîchement tombée. J'avais gagné six belles coupes à bière allemande. J'ai de la neige dans la face et dans le manteau. Je n'entends que rire aux éclats derrière moi et un des trois me demande si mes coupes de bière sont intactes! Plusieurs années plus tard, on en rit encore!!! »

## DEVINETTE de Marthe Jutras

*Question* : Comment s'appelle l'inventeur de la boîte vocale?

*Réponse* : Jean-Régis Lavoie

# BIENVENUE À JOANNIE POULIN-GRENIER

Bonjour à toutes et à tous!

Je fais partie de la belle équipe de Handi Apte depuis le 30 août 2021. Mon parcours professionnel a toujours été teinté de relations interpersonnelles, que ce soit en immobilier, en assurances, en alimentation, etc. J'ai toujours adoré le service à la clientèle, mais j'avais toujours ce besoin criant et persistant qui me faisait comprendre qu'il me manquait la proximité avec les gens et l'honneur de les aider concrètement dans leur quotidien.

Je décide donc de faire un retour aux études en Assistance à la personne en établissement et à domicile, mes deux garçons d'un côté et mes livres de l'autre. Ma persévérance m'a aidée à réussir cette formation haut la main pour finalement prendre soin de gens atteints de cancer à La Rose des vents de l'Estrie, à titre d'auxiliaire familiale et sociale. Quelques mois plus tard, me voilà coordonnatrice des services à domicile au sein du même organisme. Étant quelqu'un d'intense, de passionnée et avec un bon esprit de leadership, j'adore! La vie me porte par la suite à effectuer un changement d'emploi.

Me voilà chez Handi Apte! Quel bonheur de se sentir à la maison, dans une équipe dévouée et humaniste! Rapidement, je me suis sentie à l'aise dans l'équipe et dans mes chaussures de coordonnatrice du Service de références de préposé(e)s en soutien à domicile. Il me fera le plus grand des plaisirs de grandir avec vous, les membres, et avec mon équipe pour plusieurs années, et de faire une différence dans vos vies!

Au plaisir!

Joannie

# AU REVOIR MARGOT CURRAN

Chers membres,

Suite à mon retour à l'école à temps plein à la session d'automne 2021, je dois quitter Handi Apte avec regret.

Je me sens riche de cette d'expérience et chanceuse d'avoir pu travailler au sein de l'équipe. J'ai appris beaucoup à vos côtés, et j'en sors grandie!

J'espère que vous avez passé un bel été, parsemé d'activités et de soleil!

Margot

## Un, deux, trois… quatre objectifs atteints!

Saviez-vous que pousser une personne en fauteuil roulant pendant 24 h figurait au livre des records Guinness? En 2014, 161,61 km ont été parcourus sur un circuit automobile du Royaume-Uni. Sébastien Roulier, ultramarathonien et intensiviste-pédiatre au CIUSSS de l'Estrie – CHUS, choisit les 24 et 25 septembre derniers pour réaliser une épreuve physique pour la cause des personnes avec un handicap ou une limitation physique. Il partage sa passion en poussant des personnes à mobilité réduite à bord de Kartus. Ce fauteuil roulant spécialement conçu à Sherbrooke pour courir en duo a permis à 15 passagers, dont cinq membres de Handi Apte, de participer à ce défi unique!

Alors que des bénévoles s'occupent des aspects techniques de l'épreuve, d'autres aident la prochaine personne à prendre place dans le Kartus que Sébastien poussera ensuite. Pendant sa course ininterrompue, il a à cœur d'échanger avec ses co-coureurs. Comme expliqué à RDS, « chaque fois que l'on crée un duo de course, il se passe quelque chose de beau, de bon et de bien pour les deux individus. » D'ailleurs, le sourire des participant(e)s et la fierté des finalistes, lors du 53e tour du lac des Nations, le prouvent!

*Crédit photo : Fernand Courchesne*

Outre la réalisation d'un parcours de 185,5 km en 24 heures, – performance qui lui vaut un 4e record mondial! – l'homme de 47 ans profite de cet évènement pour faire connaître les Courses partagées de Sherbrooke. Son action démontre concrètement que la participation et l'inclusion sociales des personnes handicapées physiques sont possibles. C'est un fait : elles font partie de la communauté sherbrookoise et peuvent s'y impliquer. Merci de le rappeler à tous!

Claudia Beauregard

PROCHAINE ACTIVITÉ À NE PAS MANQUER!

Nous vous invitons à réserver votre jeudi 16 décembre pour notre traditionnelle fête de Noël. Notre équipe de joyeux lutins travaille très fort pour vous organiser une soirée sous le signe de la réjouissance et de la fête. Bien entendu, nous respecterons les consignes de la Santé publique de décembre prochain. Il est possible qu'il y aura des limites quant à la capacité maximale autorisée. Nous vous invitons à réserver votre place dès que vous recevrez votre invitation, au cours du mois de novembre.

À cette période de l'année, mettons les fruits d'automne en vedette dans ce dessert!

## VERRINES AUX POMMES, À LA CITROUILLE ET AU FROMAGE BLANC (4 portions)

### Ingrédients

300 g de chair de citrouille
2 grosses pommes
1/3 de tasse d'eau
20 ml de miel
45 ml de jus de citron
75 ml de jus d'orange
200 g de fromage à la crème
5 ml de sucre de canne

### Préparation

Peler et couper la citrouille. Réserver deux tasses de chair et couper en cubes.
Peler les pommes et les couper en dés.
Dans une casserole, mettre les morceaux de citrouille et de pommes, l'eau, le miel, les jus de citron et d'orange.
Laisser cuire à feu doux pendant 30 min.
À la fin de la cuisson, mettre en purée et laisser refroidir.
Mélanger le fromage blanc avec le sucre de canne.
Monter les verrines lorsque la compote est bien froide.
Répartir dans les verrines en alternant une couche de compote puis de fromage blanc et finir par une couche de compote.

Source : https://www.bonduelle.fr/recettes/verrine-de-citrouille-au-fromage-blanc

# Merci à notre partenaire des activités estivales

55, boulevard Jacques-Cartier Sud
819 823-4334

**Nous avons reçu un don de huit cartes-cadeaux de 25 $!**

610, rue King Est · 819 569-9251

Handi Apte

977, rue Galt Ouest, bureau 202
Sherbrooke (Québec) J1H 1Z6

**Merci à nos collaboratrices**

Journalistes : Catherine Baillargeon, Claudia Beauregard, Marjolaine Mauffette

À la correction : Josée Fontaine et Claudia Beauregard

*Date de la prochaine tombée :17 décembre 2021*