L'AUTONOME

Avril 2023

Nos partenaires	2
Mot du CA	3
Hommage Balade en sentiers	4
Jardinage	5
Plein air Printemps	6
Personnalité à l'honneur	7
Voile adaptée et courses partagées Anagrammes	8
Sudoku Biosolides	9 9
Gestion du stress	10
Merci Salvatoré Recrutement Les rigolos	11
Recette	12

Retrouvez-nous sur facebook

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

Handi Apte

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

819 562-8877
info@handiapte.com

Merci à nos partenaires!

Jean Coutu

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

Marc Perron
propriétaire

TECH Mobilité MG
Services orthopédiques

VENTE - LOCATION - RÉPARATION
ÉQUIPEMENTS ORTHOPÉDIQUES NEUFS ET USAGÉS

www.techmobilitemg.com

918, 12e Avenue Nord
Sherbrooke (Québec) J1E 2X2

819 564-9222
info@techmobilitemg.com

Médicus Oxybec

ORTHÈSES | COMPRESSION | APNÉE DU SOMMEIL | ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX

981 rue King Ouest, Sherbrooke | 819 566-8711

École de kickboxing de l'Estrie
740, rue du Conseil
Sherbrooke (Québec)
J1G 1K9
Tél. : 819 678-2693

TEAM POULIN
KICKBOXING MUAY THAI JIU JITSU

BIJOUTERIE André Viger INC

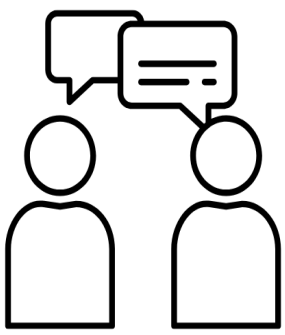
Louise Scalabrini
GEMMOLOGUE

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

Cet espace est disponible pour promouvoir
votre entreprise ou vos services!

Contacter info@handiapte.com
pour profiter de cette opportunité!

Encouragez-les !



Mot du conseil d'administration

Le 23 mars dernier, 22 membres, 2 préposé(e)s en soutien à domicile et 2 bénévoles ont participés aux assemblées. Les participant(e)s ont pris connaissance, à travers le rapport d'activité de l'organisme, des différents enjeux ayant marqué l'année 2022, mais aussi des belles réussites. Après quelques adaptations, l'équipe de travail est presque complète :

- Roxanne Côté, directrice générale de Handi Apte et de Handi-Ressources;
- Elisabeth Janssens, coordonnatrice du Service de bénévoles;
- Lucie Audette, coordonnatrice du Service de références de préposées en soutien à domicile;
- Amélie Degive, intervenante en milieu de vie pour Handi-Ressources.

Lors de l'assemblée spéciale, il a été convenu d'ajouter une 4e catégorie de membres. Ainsi, **tout membre régulier qui doit déménager en CHSLD ou en Maison des aînés et alternative de Sherbrooke n'est plus considéré comme résident à domicile et devient alors un membre particulier.**

Pour être **membre particulier** de la corporation, il faut :

A) Être une personne handicapée physique[1] qui répond aux critères d'adhésion de la corporation ET à la définition susmentionnée;
B) Résider sur le territoire de la MRC de Sherbrooke;
C) Adhérer et se conformer aux règlements de la corporation;
D) Adhérer et se conformer aux valeurs de la corporation;
E) Avoir payé sa cotisation annuelle avant l'assemblée générale annuelle.

Cette personne **conserve son droit de** :

* Participer aux activités de groupe;
* Demander des services de bénévoles qui seront traités selon la disponibilité.
* Voter à l'assemblée générale annuelle.

Un grand merci à Aline Nault pour l'animation et à Manon Leduc pour le secrétariat. Compte tenu du décès subit de notre vice-président, Robert Chouinard, il y avait trois sièges membres réguliers disponibles. Deux personnes handicapées physiques se sont présentées et trois autres ont été proposées. Après le décompte des bulletins de vote, Patrice Lamarche, Bruno Martin et un nouvel administrateur, monsieur Yassine Bourial, ont été élus pour un mandat de deux ans. Pour le poste de membre-ami(e), vacant depuis quelques mois, deux candidates étaient nommées. La première ayant décliné l'offre, Christine Labonté a été élue par acclamation. Nous remercions Johanne Roy de poursuivre son implication sur le terrain, auprès de nos membres. Notre prochain conseil d'administration se déroulera le 18 avril. Nous élirons alors les officiers, et je vous communiquerai le poste de chacun(e) dans le prochain journal.

Nous croyons que le nouveau conseil d'administration et la présente équipe sauront relever tous les défis à venir. Heureusement, les mesures sanitaires semblent faire partie des souvenirs... et l'avenir, comme le printemps où tout renaît, semble prometteur!

Claudia Beauregard, présidente

Au revoir, cher ami...

Nous tenons à rendre un hommage à Robert Chouinard, vice-président de novembre 2021 à février 2023. Cet homme au grand cœur a vécu à son plein potentiel. Son sourire accueillant et sa facilité d'approche nous donnait l'impression de le connaître depuis toujours. Attentif à chacun(e), il attirait la confidence et savait rassurer par sa vision positive de la vie. Robert nous aura marqué(e)s par sa résilience et sa sagesse, des qualités qui se reflétaient aussi dans quelques-uns des textes journalistiques qu'il nous a légués. Avec sa vivacité d'esprit, sa transparence et sa profonde sensibilité aux besoins des autres personnes en situation de handicap, il désirait faire changer et avancer les choses. D'ailleurs, le conseil d'administration poursuivra des dossiers importants à ses yeux : la visibilité de l'organisme, le recrutement de bénévoles et de préposé(e)s à domicile, sans oublier le taxi adapté.

Une belle initiative d'une membre

Parlons projets d'été!

Je vous propose un beau projet d'été : une balade dans les sentiers de vélo en Estrie. « La vélo route » comme diraient les habitués.

Je vise, par cette invitation, toutes les personnes en fauteuil roulant électrique et celles qui ont un quadriporteur.

Aucun fauteuil roulant manuel ne sera accepté pour ce type d'activité. Par contre, les cyclistes peuvent nous accompagner.

Joignez-vous à nous pour cette belle randonnée de groupe!

Une balade à rythme accéléré pouvant aller jusqu'à 10 km/h.

Durée : 2 heures maximum, incluant un arrêt pour votre goûter (N'oubliez pas de l'apporter!).

Nous serons dans un environnement sécuritaire et je vous guiderai. Vos piles devront être complètement chargées.

Si ça vous intéresse, je prends les noms, et je communiquerai avec vous.

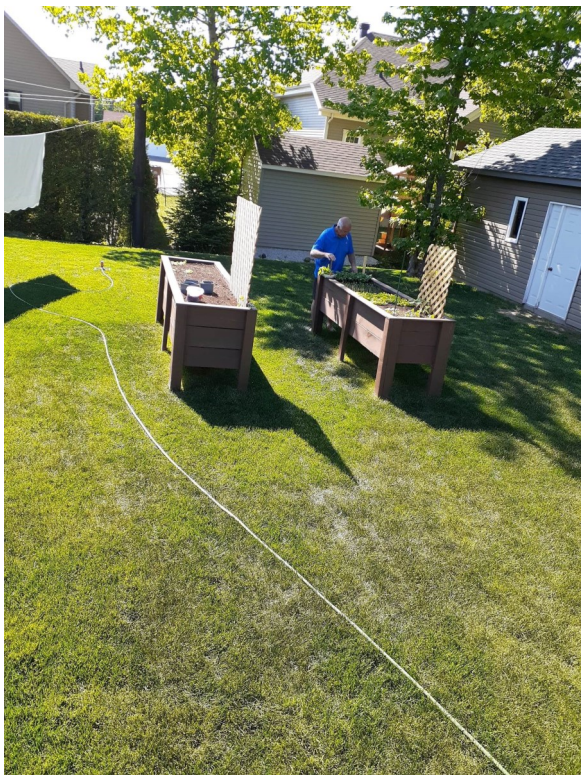
Écrivez-moi à musique.cj@videotron.ca.

Colette Jean
Ensemble, pour l'inclusion

Les novices du jardinage

Il y a deux ans, mon conjoint et moi avons eu l'idée et le goût de jardiner.

Mon conjoint s'est mit à la fabrication de bacs, et comme vous pouvez le constater, il a très bien réussi! Nous avons donc essayé quelques légumes : tomates, concombres, radis, laitues, haricots jaunes… Nous étions heureux de les regarder pousser.



Un bon matin, nous avons aperçu un chevreuil qui mangeait nos haricots, mon légume préféré! Nous n'avons pas baissé les bras pour autant...

Le printemps suivant, mon conjoint a construit une clôture autour des bacs et nous avons eu une très belle récolte.

J'espère vous avoir donné le goût de tenter l'expérience, ce qui serait peut-être le début d'une belle aventure!

Même si ce n'est qu'un pot de petites tomates sur votre balcon… C'est si agréable de les voir pousser et surtout… de les manger!

Bon printemps!

Christine Labonté

Une belle expérience en plein air!

En mars dernier, une invitation particulière de la part de l'Association des accidentés cérébro-vasculaires et traumatisés crâniens de l'Estrie (ACTE) a permis à Elisabeth Janssens, coordinatrice du Service de bénévoles à Handi Apte, de m'accompagner en ski adapté.

J'étais bien emmitouflée et j'ai adoré regarder le beau paysage forestier. J'ai même vu des traces de chevreuils!

Nous avons fait du ski pendant deux heures, et ensuite, l'ACTE nous a offert un chocolat chaud et des *Timbits*.

J'ai adoré mon expérience! Élisabeth et moi avons eu beaucoup de plaisir. C'est une activité que j'aimerais refaire l'an prochain, et que je recommande fortement.

C'était mon rêve depuis longtemps de faire du ski, et je suis bien contente de l'avoir réalisé! Je vous encourage à explorer les possibilités de réaliser les vôtres!

Valérie Caron

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Enfin le printemps!

À mon avis, le printemps est la plus belle saison de l'année. C'est le temps où tout semble reprendre vie et où l'on peux admirer plus facilement les oiseaux, à travers les bourgeons dans des arbres, et écouter leurs chants.

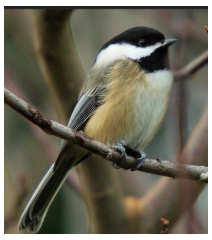
La neige fond, le climat s'adoucit… Les gens sortent dehors de plus en plus, ils ont un beau sourire au visage, on l'entend dans leur voix.

C'est le temps de faire « le ménage du printemps », d'ouvrir les fenêtres pour aérer, et de prendre le temps d'aller au parc, marcher ou rouler, et de respirer les bonnes odeurs...

Profitez-en!

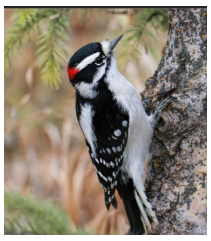
Marjolaine Mauffette

Cardinal rouge



Mésange à tête noire

Sittelle à poitrine blanche



Pic mineur

Geai bleu

Chardonneret jaune

Personnalité à l'honneur : Johanne Roy

Nous avons demandé à Johanne de nous parler d'elle et de son expérience chez Handi Apte. Nous désirons honorer les bénévoles comme Johanne qui donnent de leur temps et s'impliquent avec cœur afin d'améliorer la qualité de vie de leur prochain.

Bonjour,

Je suis membre de l'organisme en tant que bénévole. J'accompagne les gens à leur rendez-vous, soit à l'hôpital, chez le médecin, le dentiste, l'optométriste ou chez tout autre spécialiste. Je les attends et les ramène à leur domicile.

Deux heures par semaine, j'aide aussi une personne réfugiée avec ses différents documents : suivi bancaire, gouvernemental, municipal, subventions, etc.

Je suis née à Bromont, l'aînée d'une famille de huit enfants. J'ai été initiée jeune à donner aux autres. À l'adolescence, j'avais une amie handicapée que j'aidais très souvent et que j'accompagnais à des spectacles et à différentes sorties culturelles.

Mon conjoint et moi avons eu deux filles et je me suis impliquée régulièrement dans leur activités en tant que parent bénévole (école, activités sportives et culturelles). J'ai aussi accompagné des personnes atteintes de cancer.

J'ai travaillé pendant 22 ans en pharmacie, dont 17 ans à Sherbrooke à m'occuper des besoins et des comptes de la clientèle. J'ai été témoin des nombreux défis que relèvent les personnes en perte d'autonomie ou à mobilité réduite. À ma retraite, j'ai décidé de m'impliquer auprès de cette clientèle pour leur permettre plus d'autonomie. Côtoyer des personnes ayant divers handicaps me permet de découvrir les difficultés qu'ils rencontrent, mais aussi leur résilience. Souvent, ce sont des personnes positives avec une joie de vivre communicative. Elles sont généralement très reconnaissantes des services rendus. Je reviens de mes accompagnements avec le sentiment d'avoir participé à leur bien-être, et je me trouve toujours privilégiée.

On m'a demandé quels étaient mes défis. Au début, c'était de gérer le temps pour me rendre au domicile et ensuite au rendez-vous, en calculant le temps nécessaire selon le handicap de la personne. Un autre défi que je relève avec plaisir, c'est celui d'être simple, souriante et chaleureuse, de rendre service avec respect et d'être à l'écoute des besoins.

Quand à mon message à toute personne considérant se joindre à Handi Apte en tant que bénévole… Je leur recommanderais de considérer les membres comme des personnes à part entière et d'apprécier les moments avec eux, car ils peuvent nous apprendre bonheur, simplicité et bienveillance.

Longue vie à vous tous!

Johanne Roy

Activités spéciales

Avec le printemps qui se pointe le bout du nez, voici deux activités à considérer pour passer des moments agréables en bonne compagnie:

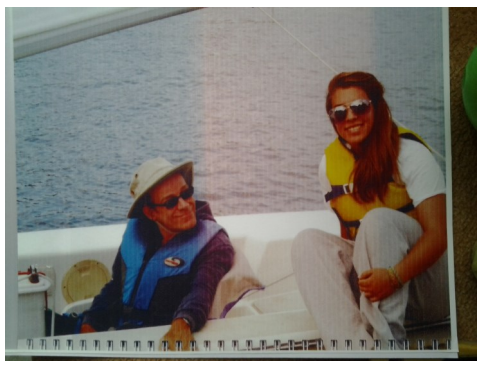


Photo soumise par Bruno Martin

LA VOILE ADAPTÉE (du 3 juin au 4 septembre)

Voici les embarcations disponibles :

- Un ponton avec attaches pour fauteuil roulant
- Un kayak double avec flotteur
- Une planche à pagaie avec fauteuil et flotteur
- Deux voiliers

Pour plus d'information, suivre la page Facebook de Aqua sport adapté Estrie ou consulter leur site Web au https://www.aqva.org/en/aqua-sport-adapt--magog.

LES COURSES PARTAGÉES DE SHERBROOKE (à compter du 17 mai)

- De 9 h 30 à 11 h 30, au parc Jacques-Cartier, près du terrain de tennis
- Cette activité est gratuite

Pour plus d'information, suivre la page Facebook des Courses partagées de Sherbrooke ou consulter leur site Web au https://www.coursespartagees.com.

Paul Lessard

M	A	N	G	U	I	E	R	►								Fleur de balcon
	P	R	I	M	A	L	E	►								Un sacré coco, cet arbre-là !
	D	E	R	A	N	G	E	►								Fruit exotique
		C	I	R	E	E	S	►								Un fruit rouge
		E	G	L	I	S	E	►								Une céréale un peu oubliée
		O	R	G	A	N	E	►								Un fruit apprécié en hiver
		V	O	Y	A	G	E	►								Fruit tropical
	R	A	I	L	L	E	E	►								Fruit des montagnes
	V	A	N	D	A	L	E	►								Fleur des massifs méditerranéens
A	R	S	E	N	I	C	S	►								Fleur de printemps

REPORTEZ LES ANAGRAMMES DES MOTS DE LA GRILLE DE GAUCHE DANS LA GRILLE DE DROITE, À L'AIDE DES DÉFINITIONS INDIQUÉES.

La solution se trouve à la page 9

Sudoku

Règles du jeu :

Utilisez les numéros de 1 à 9.

Le Sudoku est joué sur une grille de 9 x 9 espaces. Les lignes et les colonnes comptent 9 « carrés », composés de 3 x 3 espaces. Chaque rangée, colonne et carré de 9 espaces chacun doit être rempli avec les numéros de 1 à 9, sans répéter aucun nombre dans la rangée, la colonne ou le carré.

Ne devinez pas.

Sudoku est un jeu de logique et de raisonnement, donc vous ne devriez pas avoir à deviner. Si vous ne savez pas quel numéro mettre dans un certain espace, continuer à numériser les autres zones de la grille, jusqu'à ce que vous ayez eu l'occasion de placer un nombre.

Utiliser le processus d'élimination.

Source:: https://sudoku.com/fr/comment-jouer/regles-de-sudoku-pour-les-debutants-complets/

1		6		9				
	2	9			6			8
		3		2	4			
9	6			7			8	4
			6	3		5		
5			7			1	3	
				5		9		6

La solution se trouve à la page 11

Des biosolides sur mes légumes?

Les boues d'épuration sont le produit du traitement des eaux usées. Elles sont notamment produites par plus de 800 stations d'épuration des eaux usées municipales au Québec.

Le sac de compost que j'achète au centre jardin contient-il des biosolides municipaux?

Selon le site du gouvernement, ç'est possible, mais assez rare. Ces produits ensachés sont aussi sécuritaires que les autres composts, car ils doivent tous respecter les normes d'innocuité de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA), notamment l'absence de salmonelles. L'ACIA exige également la mention du terme « matière d'égout traitée » lorsque l'étiquette indique les ingrédients.

Pour plus d'information : https://www.environnement.gouv.qc.ca/matieres/articles/boues-epuration/faq-recyclage-municipales.htm#1

Manon Leduc

SOLUTION DE LA GRILLE D'ANAGRAMMES N°5

G	E	R	A	N	I	U	M
P	A	L	M	I	E	R	
G	R	E	N	A	D	E	
C	E	R	I	S	E		
S	E	I	G	L	E		
O	R	A	N	G	E		
G	O	Y	A	V	E		
A	I	R	E	L	L	E	
L	A	V	A	N	D	E	
N	A	R	C	I	S	S	E

www.fortissimots.com

Source : https://www.fortissimots.com/wp-content/uploads/anagrammes_fortissimots_05_solution.pdf

Stress et anxiété, quoi faire?

Les dernières années ont permis d'ouvrir le dialogue concernant la santé mentale. Qu'en est-il de la gestion du stress, dans une société qui glorifie la performance à tout prix?

Le stress est une réaction physiologique et psychologique normale et nécessaire du corps humain, qui permet de réagir à un stimulus et de s'adapter. Le stress, c'est ce qui va déclencher la cascade d'adrénaline pour nous sauver d'un ours en forêt, mais ça peut également être la source de notre insomnie, en cas de problèmes d'argent. On parle du stress comme étant une réaction non spécifique, car chaque personne aura une réaction différente face au stress. Il y a quatre grands facteurs qui influencent le stress :

- C'est un sentiment de manque de contrôle sur une situation
- C'est une situation imprévue
- C'est nouveau pour soi
- C'est menaçant pour soi… ou son ego

Le stress est souvent perçu comme quelque chose de négatif, mais c'est également l'opportunité d'apprendre à mieux se connaître et de relever des défis importants. Pour plusieurs, néanmoins, la vie est stressante en raison de nombreux facteurs :

- Évènements ponctuels particuliers (décès, accident, maladie, déménagement, etc.)
- Difficultés reliées à la gestion de notre vie personnelle, familiale et professionnelle (défis reliés à un handicap, aux enfants, rendez-vous, horaires de travail / services...)
- En raison de biais cognitifs (je n'ai pas le droit à l'erreur, tout doit être parfait...)
- Habitudes de vie stressantes (mauvaise gestion de son temps, manque de sommeil, consommation d'alcool, drogue, tabac...)
- Manque de communication (relations humaines conflictuelles, faible estime de soi...)

On parle également beaucoup d'anxiété depuis la dernière décennie. Mais qu'est-ce que l'anxiété? Ce sentiment apparaît lorsque le corps surestime un danger et anticipe une menace, qui n'existe que dans sa tête. On pourrait dire qu'avant un examen, de nombreux étudiants sont anxieux, car ils ANTICIPENT des difficultés à l'examen. Le stress, quant à lui, réfère à une relation de cause à effet lorsqu'un changement survient dans l'environnement.

Voici quelques mesures efficaces pour réduire son niveau de stress :

- Apprivoiser des situations stressantes à coup de petits défis réalistes
- Pratiquer la relaxation
- Se trouver des passe-temps
- Apprendre à prioriser et à gérer efficacement son temps
- Déléguer des tâches, afin de ne pas tout faire seul(e)
- Planifier, afin de ne pas subir les évènements, se préparer
- Viser l'amélioration continue, car la perfection n'est pas de ce monde!
- Privilégier un mode de vie sain (bien manger, bien dormir, faire de l'exercice)
- Apprendre à dire NON
- Socialiser
- Aller se promener dehors

Le stress n'est ni bon, ni mauvais, tout dépend de ce que l'on en fait. L'hygiène de vie y est pour beaucoup!

Catherine Baillargeon

Salvatoré : Une compagnie qui a du cœur!

Le 17 février dernier, les locataires de Handi-Ressources, un immeuble d'appartements adaptés de type milieu de vie pour personnes handicapées physiques, se sont réunis pour s'offrir mutuellement un soutien moral face aux défis qu'ils rencontrent ces derniers mois.

L'équipe de Handi Apte et de Handi-Ressources remercie chaleureusement **Pizza Salvatoré Sherbrooke Est**, pour leur généreux don de délicieuses pizzas, frites et boissons gazeuses. Merci mille fois!

Roxanne Côté
Directrice générale

Rien de mieux que le bouche-à-oreille pour recruter de nouvelles personnes à Handi Apte!

Vous êtes content(e)s de nos services? Vous êtes heureux(ses) de travailler pour des personnes handicapées physiques? Vous vivez une expérience positive dans le cadre d'un jumelage amical? Eh bien, n'hésitez pas à parler de nous aux personnes qui vous entourent! Peut-être que votre expérience donnera le goût à d'autres personnes de s'impliquer à Handi Apte... Merci à l'avance de tous vos bons mots!

Lucie Audette
Coordonnatrice du Service de références de préposé(e)s en soutien à domicile
819-562-8877, poste 3

Élisabeth Jenssens
Coordonnatrice du Service de bénévoles
819-562-8877, poste 4

Les rigolos de Marjo

- Pourquoi le chat du voisin n'arrête-t-il pas de japper?
- Qu'est ce que une cigarette et un ascenseur ont en commun ?
- La tour de contrôle demande à son pilote d'avion : « Donnez-moi votre position et votre hauteur. » Le pilote répond : « Je suis assis et je mesure 85 centimètres. »

Solution du sudoku

4	7	5	3	8	1	2	6	9
1	8	6	2	9	7	4	5	3
3	2	9	5	4	6	7	1	8
7	5	3	8	2	4	6	9	1
9	6	2	1	7	5	3	8	4
8	4	1	6	3	9	5	2	7
5	9	4	7	6	8	1	3	2
2	1	8	4	5	3	9	7	6
6	3	7	9	1	2	8	4	5

RÉPONSES : Parce qu'il a un caractère de chien; Ils font tous les deux des cendres (descendre)!

La recette de Lucie

Gâteau aux pommes

- Beurre en quantité suffisante pour beurrer le moule
- 2 œufs
- 1/4 tasse de lait
- 2 c. à thé de levure chimique (poudre à pâte)
- 6 c. à soupe de sucre ou cassonade
- 3/4 tasse de farine de blé entier
- Petite pincée de sel
- 1/3 tasse d'huile végétale
- 1/2 tasse de crème 10 %
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 4 pommes, pelées, évidées et coupées en tranches de 1/4 de pouce d'épaisseur

Instructions :

- Préchauffer le four à 350° F
- Beurrer un moule à pain de 8 pouces
- Bien battre les œufs et ajouter le lait
- Mélanger les ingrédients secs, **sauf la cannelle**
- Ajouter les œufs battus et l'huile, et battre le mélange (La pâte doit être assez épaisse)
- Étaler la pâte dans un moule
- Disposer les pommes du côté tranché sur toute la surface de la pâte
- Cuire au four pendant 15 minutes
- Sortir du four, napper la surface du gâteau de crème ou de lait et saupoudrer la cannelle.
- Remettre au four et laisser cuire 25 minutes de plus

Je vous souhaite de passer de très bons moments lors de cette dégustation!

Lucie St-Jacques

Référence : D'Avila-Latourrette, V.-A. (1998). *La cuisine du monastère : 150 recettes sans viande pour les quatre saisons*, Les Éditions de l'Homme, p. 150.

Une invitation toute spéciale...

Contribuer à votre journal *L'Autonome* vous intéresse?

Vous avez pris une belle photo?
Vous vous sentez une âme de poète ou d'écrivain?
Vous désirez partager une expérience enrichissante ou une ressource utile?
Vous avez un sujet que vous aimeriez suggérer à nos journalistes?
N'hésitez pas à soumettre votre article, vos commentaires ou suggestions au comité du journal à info@handiapte.com.

Merci à nos collaborateur(trice)s

Lucie Audette, Catherine Baillargeon, Claudia Beauregard, Valérie Caron, Roxanne Côté. Colette Jean, Christine Labonté, Manon Leduc, Paul Lessard, Bruno Martin, Marjolaine Mauffette, Johanne Roy et Lucie St-Jacques.