L'AUTONOME 555 Juin 2023



Source: https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1906981/plage-lac-lyster-coaticook-tap is

Partenaires	2
Mot du CA	3
La belle folie d'une arrière- mamie! Lignes d'écoute	4
Nouveau visage Activités estivales	5 5
Personnalité à l'honneur Mots rigolos de Marjo	6 6
L'approche SMART	7
Nos livres coups de cœur	8
Hydratation Eau aromatisée	9 9
Recette Bouche à oreilles	10 10
Pensées positives	11
Dates des vacances Réponses du jeu Invitation spéciale	12 12 12



Le journal est aussi disponible sur notre site Web

www.handiapte.com



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

819 562-8877 info@handiapte.com

Merci à nos partenaires!

元 Jean Coutu

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



VENTE - LOCATION - RÉPARATION ÉQUIPEMENTS ORTHOPÉDIQUES NEUFS ET USAGÉS

www.techmobilitemg.com

918, 12° Avenue Nord Sherbrooke (Québec) J1E 2X2 819 564-9222 info@techmobilitemg.com



981 rue King Ouest, Sherbrooke | 819 566-8711







Louise Scalabrini GEMMOLOGUE

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



Cet espace est disponible pour insérer votre carte professionnelle.

Vous souhaitez devenir partenaire?

Contactez Claudine à info@handiapte.com pour profiter de cette opportunité!

Encouragez-les!

Mot du conseil d'administration

Bonjour,



Lors de l'assemblée générale, vous avez choisi les administrateurs pour combler les postes en élections. Les officiers élus sont : Marjolaine Mauffette, à la vice-présidence; Bruno Martin, à la trésorerie; Sandra Riding-Turgeon, au secrétariat et moi-même, à la présidence. Le conseil d'administration compte aussi deux autres membres, soit Patrice Lamarche, administrateur et Christine Labonté, membre-amie.

Depuis, trois rencontres ont été tenues. Bien entendu, siéger au conseil d'administration implique des formalités administratives, quelques règles de fonctionnement et d'importantes responsabilités. Comme chaque année, chacun(e) a décidé de s'impliquer dans les divers comités.

- Bruno poursuit son implication dans le comité de L'Entre-Nous. Si vous avez des idées d'activités, dites-lui!
- Sandra souhaite toujours s'impliquer au comité de financement, visibilité et sensibilisation. Patrice a aussi de l'intérêt, et rejoint ce comité.
- Marjolaine accepte de poursuivre son implication dans le comité de communication, pour la recherche de partenaires financiers susceptibles de nous aider à payer les coûteux frais d'envois de *L'Autonome*. Patrice est disponible à l'aider dans ces recherches.
- Le contenu du journal est en partie assuré par Marjolaine, Claudia et Christine. Le comité demeure ouvert à vos suggestions d'articles. Si le cœur vous en dit, à vos plumes!
- Les publications de notre page Facebook sont partagées entre Claudia, nos deux coordonnatrices (bénévoles et préposé(e)s) ainsi que l'adjointe administrative. Êtes-vous branché(e)? Prenez le temps de cliquer J'aime à cette page et suivez-nous! Nous partageons aussi vos découvertes!
- Claudia et Christine s'impliquent au comité de direction pour écouter les besoins de Roxanne et partager leurs connaissances et expériences avec elle.
- Lorsqu'un article paraît dans les journaux ou qu'une lettre est transmise à un organisme tel la STS, cela relève, entre autres, du comité de rédaction et défense des droits. Patrice se propose et Claudia le supportera, au besoin.
- Marjolaine poursuit son implication pour trouver un porte-parole pour l'organisme.
- Finalement, le traitement des signalements et des plaintes est principalement chapeauté par la direction. Si nécessaire, Christine reste disponible.

Le 8 mai dernier, nous avons accueilli une nouvelle adjointe administrative dont le soutien est très apprécié. Vous pourrez faire la connaissance de Claudine Grondin à la page 5!

Avec plaisir, je vous confirme que nous avons reçu la subvention pour notre projet d'appui pour les personnes proches aidantes des membres de Handi Apte et des résident(e)s de Handi-Ressources. Nous recherchons activement un(e) intervenant(e) psychosocial(e) pour combler ce nouveau poste, ouvert pour une période de deux ans.

Primeur : réservez le jeudi 24 août à votre agenda! Le comité de financement, visibilité et sensibilisation a travaillé très fort pour organiser une activité de visibilité ouverte au public. Une personne handicapée physique et un(e) élu(e) ou un(e) citoyen(ne)s seront jumelées pour un parcours autour du lac des Nations. Venez nous rencontrer, de 14 h à 18 h!

D'ici la prochaine parution, je vous souhaite un été rempli d'activités intéressantes, entrecoupées de moments de repos pour refaire le plein d'énergie!

Claudia Beauregard, présidente

La belle folie d'une arrière-mamie!

Je suis partie de chez moi, à Sherbrooke, le 26 mai en après-midi pour me rendre à Rimouski. J'étais prête à vivre le départ de ma belle aventure de la Grande course partagée de l'inclusion 2023.

C'est grâce à M. Fernand Courchesne que j'ai pu participé à ce beau défi qui consiste à faire le tour de la Gaspésie. C'est un parcours de 1 500 kilomètres en duo avec des personnes à mobilité réduite. J'étais assise dans un Kartus et un coureur me poussait.

On l'a parcourue de ville en ville. On est passé par Amqui, la vallée de la Matapédia, la Baie-des-Chaleurs que j'ai baptisé « Baie-de-la-Congélation » tellement il faisait froid. Ensuite, nous sommes allés à Carleton-sur-Mer et à Caplan. On a même fait un marathon à Carleton!

J'ai fait 307 kilomètres avant qu'une autre personne prenne la relève pour poursuivre le parcours.

À la fin de mon parcours, le 5 juin, des journalistes de TVA et de Radio-Canada de la Matapédia sont venus nous rencontrer.

J'ai adoré mon parcours et mon expérience! J'y retourne du 22 au 29 juin pour poursuivre mon aventure et finir mes 500 kilomètres.

Des photos sont disponibles sur Facebook, sur la page de La Grande course partagée de l'inclusion 2023.

Marjolaine Mauffette



Lignes d'écoute

Secours-Amitié Estrie

Si vous vivez une situation difficile et que vous avez besoin de parler de façon confidentielle à une personne, vous pouvez appeler Secours-Amitié Estrie. 365 jours par an, entre 8 h le matin et 3 h la nuit. 819 564-2323 ou 1 800 667-3841.

JEVI - Centre de prévention du suicide - Estrie

JEVI est un organisme communautaire ayant pour mission la promotion du mieux-vivre et la prévention du suicide. Appelez : 1 866 APPELLE (277-3553) Visitez : suicide.ca.

Nouveau visage à l'organisme

Bonjour,

Je suis Claudine, la nouvelle adjointe administrative chez Handi-Apte. J'ai déjà rencontré avec grand bonheur quelques-uns d'entre vous, au bureau ou lors d'une activité.

J'aime m'impliquer, participer à divers évènements qui me font découvrir de nouvelles activités ou des gens intéressants et passionnés. J'ai fait, pendant quelques années, du

bénévolat à la course Unis pour la cause à Waterville. J'aime les relations humaines, la lecture, la moto, les randonnées en forêt ou dans les sentiers, la planche à pagaie, voyager et... les sourires.

J'ai travaillé pendant plus de 20 ans dans un centre de la petite enfance à titre d'éducatrice. Par la suite, j'ai travaillé deux ans comme 3° clef et deux ans comme assistante-gérante dans une boutique de vêtements pour enfants au Carrefour de l'Estrie.

Je suis native de Sherbrooke. J'ai habité 12 ans à Waterville avec ma petite famille. Depuis bientôt trois ans, je suis revenue m'installer à Sherbrooke avec mon conjoint et mes deux beaux ados, de 15 et bientôt 17 ans.

Je suis très heureuse d'être parmi vous pour entamer ce beau défi.

Au grand plaisir de vous rencontrer!

Claudine Grondin



Activités estivales!

Comme *L'Autonome* vous parvient seul, il convient de rappeler que le comité de L'Entre-Nous a pensé vous proposer 13 activités estivales. En effet, du 3 juillet au 30 août, deux choix/semaine sont offerts! Pour **inscription**, veuillez contacter la coordonnatrice du Service de bénévoles, **Élisabeth Janssens**, au 819 562-8877, poste 4.

Vous remarquerez que la majorité des sorties se déroulent à l'extérieur. Vous profiterez ainsi de l'air pur et, espérons-le, de la chaleur. Selon les caprices de Dame nature, il sera donc important de prévoir un coupe-vent ou votre crème solaire et un chapeau. Et pensez à apporter votre bouteille d'eau!

Cette année, nous n'avons pas obtenu de subvention pour l'embauche de l'étudiant(e) pour l'été. Bin que le conseil d'administration ait voté un budget pour un(e) employé(e) durant la période estivale, nous n'avons reçu aucune candidature. Soyez sans crainte, Élisabeth et des bénévoles seront toujours disponibles pour vous aider ou échanger avec vous.

Ce sera un plaisir de se revoir!

Claudia Beauregard

Personnalité à l'honneur : Brigitte Dyan

Nous avons demandé à Lucie Audette de nous parler de madame Dyan et de son expérience avec Handi Apte. Nous désirons honorer les préposé(e)s en soutien à domicile comme Brigitte qui donne de leur temps et de leur cœur afin d'améliorer la qualité de vie de leur prochain.

Brigitte est une nouvelle recrue du Service de références de préposé(e)s. Elle est avec nous depuis la mi-janvier 2023. Pour vous la présenter, je vais citer le texte qu'elle nous a envoyé avec son curriculum vitae. Ce texte la décrit très bien.

À PROPOS DE MOI

J'ai le goût de travailler dans un milieu conforme à mes valeurs d'inclusion et d'entraide. Mon expérience saura être utile dans un environnement où le respect et l'écoute sont essentiels.

J'ai pressenti qu'elle serait très bonne dans notre nouveau service de supervision à distance et dans celui du service de soutien civique qui demande beaucoup de souplesse et d'organisation. Nous l'avons référée à 18 usagers. Organiser son horaire pour autant de personnes, ce n'est pas une mince affaire. Je lui lève mon chapeau!

Je nous souhaite de pouvoir profiter longtemps de sa présence dans notre service de références.

Lucie Audette, coordonatrice du Service de références de préposé()s en soutien à domicile



Les mots rigolos de Marjo!

Associez les deux noms de famille « pas compatibles » en reliant le nom de gauche avec celui de droite, par une flèche.

- Petit - Bordeleau - Meunier - Poisson - Moreau - Boucher - Paradis Gagné - Laforêt - Dumoulin - Desjardins - Boulanger - Painchaud Latulipe - De L'Étoile - Lafortune - Dufour - Laflamme Martineau Deschênes



L'approche SMART

Peu importe le contexte, les buts et les indicateurs de performance doivent concorder avec l'objectif recherché. Car si les uns sont des outils pour l'atteinte des autres, encore faut-il s'en servir comme tel. L'approche SMART a comme avantage de clairement définir où l'on va, afin d'atteindre les objectifs, de manière plus efficiente.

L'acronyme SMART sous-tend un objectif Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste ainsi que Temporellement défini.

À titre d'exemple, j'utiliserai l'objectif de prendre de la masse musculaire.

Sous l'approche SMART, être Spécifique veut dire avoir un objectif final précis, de manière à répondre à des questions comme *QUI, QUOI, OÙ, COMMENT* et *POURQUOI*. Si je me réfère à mon exemple, mon objectif pourrait devenir le suivant : lever 150 lbs au soulevé de terre, d'ici le 1^{er} octobre. Pour rester concentré sur l'objectif, il est crucial de savoir pourquoi l'on tient à atteindre cet objectif, sans quoi, la motivation risque de ne pas être au rendez-vous.

La seconde lettre de l'acronyme SMART est le M, comme dans Mesurable. Il est important d'avoir des indicateurs de performance quantifiables afin d'évaluer les progrès qui mèneront à l'objectif. À cet effet, il n'y a jamais trop de données. En termes de données, on cherchera à connaître son point d'origine ainsi que l'objectif désiré. Si je me réfère à mon exemple, si je lève actuellement 110 lbs au soulevé de terre, l'écart à combler est de 40 lbs. Une bonne façon de procéder serait de consigner dans un journal ses progrès hebdomadaires. Utiliser des micro poids permet d'augmenter ses charges sur une base régulière de manière à rester concentré sur l'objectif.

La troisième lettre de l'approche SMART est le A, pour Atteignable. Un objectif doit représenter un défi atteignable, mais en même temps, ambitieux et réaliste afin de rester motivé. À cette étape, il est souhaitable de se poser la question : « Y-a-il des facteurs, internes ou externes, qui pourraient m'empêcher d'atteindre mon objectif? »

Dans mon exemple, les facteurs qui pourraient m'empêcher d'atteindre mon objectif sont multiples. Les facteurs internes peuvent aussi bien être la maladie que les blessures, tandis que d'un point de vue externe, tout empêchement, tant personnel que professionnel, qui pourrait m'empêcher de m'entraîner.

La quatrième lettre de l'approche SMART est le R, pour Réaliste et pertinent! Est-ce que mon objectif est réaliste et pertinent? Est-il réaliste de lever 40 lbs de plus au soulevé de terre, d'ici l'automne? Et en quoi est-ce pertinent?

La dernière lettre de l'approche SMART est le T, pour Temporellement défini. Pour rester motivé vers l'atteinte d'un objectif, celui-ci doit être temporellement défini. Un objectif doit avoir un début et une fin, qu'il soit réalisé ou non. Une bonne technique consiste à segmenter son objectif, de manière à régulièrement s'assurer d'être sur la bonne voie.

Il y a de nombreuses raisons qui expliquent pourquoi les gens échouent à leurs objectifs, mais cela tient principalement à deux facteurs : des objectifs trop vagues et des buts irréalistes, dans le contexte.

L'approche SMART est une façon simple et ludique de se fixer des objectifs et de les atteindre. Cette approche rigoureuse est basée sur des données factuelles ainsi qu'une analyse contextuelle.

Catherine Baillargeon

Nos livres coups de coeur



C'est l'été!

Saviez-vous que le 12 août, c'est la journée J'achète un livre québécois?

C'est le temps de profiter des beaux jours ensoleillés pour aller lire au parc!

Voici nos suggestions de trois auteures québécoises pour passer un bon moment.

Bonne lecture

Christine, Claudia et Claudine

CLAUDAIS, Marcelyne. *Un jour la jument va parler*, Montréal, Éditions Québec Amérique, 14 octobre 2010, 561 p.

Par un clin d'œil complice. Élise nous invite à partager son voyage intérieur. Jetant un regard observateur. Tour à tour chaleureux et moqueur. Elle relativise à sa façon le mariage, les enfants, le divorce, les amis, la société, la loi et redécouvre la solitude et l'amour. Nous entraînant avec elle vers une certaine sagesse et une harmonie certaine.

Avec acharnement, Élise s'attache à l'espoir. Certaine qu'un miracle va se produire, que l'impossible va arriver et qu'enfin, un jour la jument va parler!





BERTRAND, Janette. *La Vieillesse par une vraie vieille*, Montréal, Éditions Libre Expression, 22 mars 2016, 320 p.

Nous pouvons nous sentir vieille ou vieux à tout âge. Cela dépend de notre état de santé, de nos occupations, de nos intérêts, etc. Quoiqu'il en soit, vieillir fait partie de la vie. Donc, puisqu'il faut vieillir, mieux vaut que ce soit dans la joie. Janette Bertrand affirme : « Non, la vieillesse n'est pas un naufrage. Oui, il y a du plaisir après soixante-cinq ans. Oui, il y a des bobos, des inconvénients. Mais oui, il y a de l'amour. » Âgée de 90 ans, elle a accumulé des moyens efficaces pour mieux passer les trente ans supplémentaires que la science nous alloue. Elle veut nous les partager avec franchise et beaucoup d'humour.

COOKE, Claire. *Plonge avec moi*, Saint-Bruno-de-Montarville, Goélette Éditions, 14 janvier 2019, 300 p.

J'adore les auteurs québécois!

L'auteure Claire Cooke a écrit avec sa nièce, Soleine Démétré, l'histoire de cette dernière devenue tétraplégique suite à un plongeon dans une piscine.

« Je m'appelle Soleine. L'été de mes quinze ans, le 16 août 1998, j'ai pris une décision. Trop pressée. Trop instinctive. Une décision qui a complétement bouleversé mon existence. Je devrais sans doute la regretter, mais lorsque j'y pense, je me rends compte que ça permis à une autre vie de faire sa place. La mienne. »

Une histoire de détermination et de persévérance. Un récit inspirant. Bonne lecture



L'importance de rester hydraté

Votre corps a besoin d'être bien hydraté pour maintenir ses fonctions importantes, comme :



- Réguler la température corporelle
- Maintenir une peau et des articulations saines
- Digérer la nourriture
- Aider le cerveau à fonctionner à son meilleur
- Produire les fluides corporels nécessaires, comme les larmes et la salive, et éliminer les déchets par la sueur, l'urine et les selles.

Si vous êtes malade à cause d'un virus, une hydratation adéquate peut aider la peau et les muqueuses à agir comme une barrière pour empêcher les bactéries de pénétrer dans l'organisme. En restant bien hydraté, vous pouvez également réduire l'irritation nasale lorsque vous toussez, lorsque vous éternuez et même lorsque vous respirez normalement

Source: https://cdhf.ca/fr/limportance-de-rester-hydrate-lhydratation-generale-et-dans-le-cadre-du-retablissment-dun-virus/



Adieu, eau en bouteille... bonjour, eau infusée aux fruits!

Selon le National Resources Defense Council, 90 % du prix d'une bouteille d'eau est consacré à l'emballage, au transport et à la publicité. Beaucoup de ces bouteilles finiront ensuite dans une décharge. Elles y resteront des milliers d'années avant de se décomposer. Voyez comment le plastique nuit à votre santé et à l'environnement. Si vous achetez de l'eau aromatisée, il est fort possible qu'elle soit pleine de colorants artificiels, de sucre ou de tout autre additif dont on peut se passer. Mieux vaut préparer votre eau parfumée vous-même.

Source: https://www.selection.ca/cuisine/trucs-cuisine/10-recettes-delicieuses-pour-egayer-votre-eau-avec-des-fruits/

Petit rappel

Lorsque vous sortez, n'oubliez-pas votre crème solaire et votre chapeau



La recette de Christine

Wrap au thon

PRÉPARATION: 10 minutes

TOTAL : 10 minutes PORTIONS : 2

INGRÉDIENTS

- 2 grandes tortillas
- 170 g thon émietté dans l'eau
- 1 cuillère à table oignon haché finement
- 1/4 tasse poivron vert haché
- 1/4 tasse céleri haché
- 1 petite tomate hachée
- 1/4 tasse fromage râpé, cheddar ou mozzarella
- 1 cuillère à table mayonnaise
- 1 cuillère à table yogourt nature
- sel et poivre



PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Hacher finement les légumes.

ÉTAPE 2

Mélanger tous les ingrédients, étendre sur les tortillas, rouler et déguster.

Suggestion : Vous pouvez remplacer le thon par d'autres protéines.

Source : Magno dans Recettes du Québec

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

Vous êtes content de nos services, vous êtes heureux de travailler pour des personnes handicapées, vous vivez une expérience positives dans le cadre d'un jumelage amical, et bien, n'hésitez pas à parler de nous aux personnes qui vous entourent! Peut-être que votre expérience donnera le goût à d'autre personnes de s'impliquer avec 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

Pensées positives

- « Il n'y a pas de chemin vers le bonheur. Le bonheur est le chemin. » Bouddha
- « Il faut se concentrer sur ce qu'il nous reste et non sur ce qu'on a perdu. » Yann Arthus Bertrand
- « Au fur et à mesure que je modifie mes pensées, le monde autour de moi se transforme. »

Louise L. Hay

- « En vérité, le chemin importe peu, la volonté d'arriver suffit à tout. » Albert Camus
- « Laisse tomber ce que tu ne peux pas contrôler. La sérénité sera avec toi. » **Auteur anonyme**
- « Si tu veux quelque chose de nouveau, tu dois arrêter de faire ce que tu fais déjà. » **Peter F. Drucker**
- « Je ne te dis pas que ce sera facile, je te dis que ça en vaudra la peine. » **Auteur anonyme**
- « Ce qui est plus triste qu'une œuvre inachevée, c'est une œuvre jamais commencée. » Christinna Rosseti
- « Ne pleure pas parce que c'est fini, souris parce que c'est arrivé. » **Dr Seuss**



FERMETURE DES BUREAUX

Vendredi 23 juin Fête nationale du Québec

Vendredi 30 juin Fête du Canada

Vacances estivales

Du lundi 24 juillet au vendredi 4 août inclusivement.

Réponses aux rigolos de Marjo

Petit Painchaud Meunier Dumoulin Moreau Poisson Paradis De L'Étoile Laforêt Deschênes Boulanger Boucher Latulipe Desjardins Lafortune Gagné Laflamme Dufour Martineau Bordeleau L'équipe de travail de Handi Apte vous souhaite de passer un bel été!







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

Claudia Beauregard, Christine Labonté, Marjolaine Mauffette, Catherine Baillargeon, Brigitte Dyan, Roxanne Côté, Lucie Audette et Claudine Grondin