L'AUTONOME

Octobre 2023

Partenaires	2
Mot du CA	3
Pensées positives	3
Bilan du comité de financement, visibilité et sensibilisation	4
Lignes d'écoute	4
Compte rendu des activités estivales	5
Nouveau visage	6
La belle folie d'une arrière-mamie (2e partie)	6
Un accès équitable au transport en commun	7
Personnalité à l'honneur	8
Les novices du jardinage (suivi)	9
Bouche-à-oreille	9
Une journée avec Richelieu	10
Les anagrammes	10
Équipements adaptés	10
Recette	11
Les rigolos de Marjo	12
Réponses du jeu	12
Congé des Fêtes	12
Invitation spéciale	12

Retrouvez-nous sur facebook

Le journal est aussi disponible 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!

BOULANGERIE Georges INC.

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 insérer votre carte professionnelle.

Vous souhaitez devenir partenaire?

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

Médicus OXYBEC

ORTHÈSES | COMPRESSION | APNÉE DU SOMMEIL | ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX

981 rue King Ouest, Sherbrooke | 819 566-8711

Jean Coutu

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

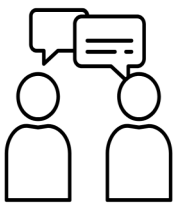
Députée fédérale
de Sherbrooke

Élisabeth Brière

1650, rue King Ouest
Bureau M-10
Sherbrooke
(819) 564-4200
elisabeth.briere@parl.gc.ca

Encouragez-les !

Mot du conseil d'administration



Bonjour,

Au retour des vacances, l'équipe de travail a accueilli Vincent Caussan. Vous n'avez pas fait sa connaissance lors de l'événement autour du lac des Nations ou à la fête de l'été? Je vous invite à découvrir celui qui outillera, selon leurs besoins, les proches aidant(e)s des membres de Handi Apte et des résident(e)s de Handi-Ressources. Il se présente à la page 6!

Pour les administrateurs, la saison estivale a été occupée. Les administrateurs ont pris le temps d'évaluer la directrice, Roxanne Côté, à la fin de sa période de probation. La qualité de son travail ainsi que ses efforts envers l'organisme et ses membres sont très appréciés. Parmi les objectifs identifiés pour les prochains mois, il y a l'encadrement des ressources humaines. Une rencontre a permis de réfléchir à une solution temporaire pour contrer le manque de bénévoles afin que les membres puissent profiter des belles activités proposées par le comité de L'Entre-Nous.

Handi Apte a eu plusieurs occasions de visibilité au cours de l'été. En juillet, la direction et moi avons participé à l'émission *Télé-Handicap*, qui serait diffusée sur YouTube à l'automne. Les administratrices et administrateurs ont participé à la première édition de « En route vers l'accessibilité universelle », organisée par leurs collègues du comité de financement, visibilité et sensibilisation. Ils ont travaillé fort pour réaliser le bilan présenté en page 4!

Finalement, Lucie Audette et moi-même avons représenté l'organisme lors de la fête de quartier Ste-Jeanne d'Arc, le samedi 26 août dernier. Nous espérons avoir pu recruter de nouveaux bénévoles et préposé(e)s en soutien à domicile.

En souhaitant que l'automne soit plus sec que l'été! Ainsi, vous pourrez profiter des belles journées pour des randonnées extérieures. Les parcs de Sherbrooke et des environs sont déjà en couleurs!

Claudia Beauregard, présidente

Pensées positives

« Que vos choix reflètent vos espoirs, pas vos peurs. » **- Nelson Mandela**

« Rien ne dure éternellement, mais au moins nous avons ces souvenirs. » **- J. Cole**

« Je n'ai rien à perdre mais quelque chose à gagner. » **- Eminem**

« Transformez vos blessures en sagesse. » **- Oprah Winfrey**

« Le succès est la somme de petits efforts répétés jour après jour. » **- Robert Collier**

« Le secret pour aller de l'avant, c'est de commencer. » **- Mark Twain**

« Si vous voulez voler, abandonnez tout ce qui vous pèse. » **- Bouddha**

« Respirez. C'est juste une mauvaise journée, pas une mauvaise vie. » **- Anonyme**

« Crois que tu le peux et tu es à la moitié du chemin. » **- Théodore Roosevelt**

Bilan du comité de financement, visibilité et sensibilisation

Bonjour,

Nous avons eu un été bien rempli pour le comité de financement, visibilité et sensibilisation.

Tout d'abord, c'est sous le beau soleil que le comité s'est réuni au parc Jacques-Cartier, le 24 août dernier, pour la première édition de l'événement « En route vers l'accessibilité universelle » par Handi Apte. L'événement avait pour but de sensibiliser la population face aux enjeux des personnes handicapées physiques à travers différentes activités, afin de mieux comprendre leur réalité.

Ce fut une belle journée. La participation des membres du CA, des membres du personnel, de bénévoles et de membres de Handi Apte ainsi que celle de citoyens, des conseillers et députés sherbrookois a été très appréciée.

Nous désirons dire un énorme MERCI à nos précieux partenaires, la Ville de Sherbrooke, la Société de transport de Sherbrooke et le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie d'avoir rendu l'événement possible.

Une belle première qui donne l'élan pour les années à venir.

Le samedi 26 août, Claudia Beauregard et Lucie Audette ont participé à la fête de quartier Ste-Jeanne d'Arc, organisé par Commun'Action. Elles ont représenté l'organisme en donnant de l'information et faisant du recrutement de bénévoles et de préposé(e)s.

De plus, un article de Patrice Lamarche sera également publié dans le *Journal de rue*, en octobre.

Le comité est en discussion pour un prochain moyen de financement. Restez à l'affût!

Je vous souhaite un automne rempli de belles couleurs dans les arbres et dans votre vie!

Claudine Grondin

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.

Compte rendu des activités estivales

Bonjour,

Nous avons passé un agréable été ensemble. Onze activités estivales se sont déroulées pendant les mois de juillet et août. Regardons-les de plus près.

Premièrement, dame Nature s'est manifestée dans toutes ses couleurs et toutes ses formes, allant de la canicule et le manque d'eau, à l'immense pluie et aux inondations. Il ne manquait que la neige pour compléter le tableau. Malgré la pluie abondante, seulement une activité a été annulée.

Je vous raconte un beau tour que nous a joué cette dame Nature.

Le matin de notre pique-nique au parc du Domaine-Howard, la question qui se posait comme beaucoup d'autres matins au bureau cet été : « Est-ce qu'on annule l'activité ou on ne l'annule pas? » Après beaucoup de réflexions et d'investigations sur les prévisions météorologiques, nous décidons d'aller pique-niquer au parc, car zéro pluie sur le radar pour les prochaines heures!

Arrivés sur place… il pleut, et il pleut beaucoup! Les membres débarquent du transport adapté sous un beau ciel brouillé! Heu! On fait quoi là? Nous nous trouvons dans un parc et nous allons pique-niquer sous la pluie? Essayons de rester calmes et de trouver une solution!

À l'initiative du membre André et de la bénévole Christine, nous avons pris une table à pique-nique qui se trouvait sous la pluie et l'avons tout simplement mise en dessous d'un petit abri. Nous étions coincés un peu, mais ce n'est pas grave, nous étions au sec! Tout cela pour voir sortir le soleil à peine une demi-heure plus tard. Tout est bien qui finit bien, nous avons passé un beau moment ensemble et nous avons eu du plaisir.

Chose certaine, dame Nature ne nous a pas empêché de savourer beaucoup de crème glacée lors de nos multiples balades sur le territoire sherbrookois. À part des sorties gastronomiques, nous avons pu assister à des spectacles culturels qui nous ont fait voyager à travers le monde ou encore dans nos émotions intérieures. Se trouvait aussi sur le menu, une activité de plein air avec l'ACTE. C'était vraiment extraordinaire de voir les membres de deux organismes différents tisser des liens dans un décor enchanteur! Nous avons aussi fait de la voile adaptée au Club nautique du Petit Lac Magog!

La cerise sur le sundae était sans doute la fête foraine, avec un bon méchoui, des jeux variés et de l'animation de toute sorte. Je crois que certains parmi vous se demandent toujours qui était cette figure étrange - mais quand-même bien drôle -, qui se promenait parmi nous. Eh oui! C'était un clown. Moi aussi, je vous ai joué un tour!

J'espère que vous avez réellement profité de votre été, et je tiens à remercier nos précieux bénévoles sans qui ces belles activités ne pourraient avoir lieu.

Elisabeth Janssens
Coordonnatrice du Service des bénévoles

Nouveau visage à l'organisme

Bonjour,

Enchanté, tout le monde!

Je me nomme Vincent Caussan, tout dernier arrivant dans la belle famille de Handi Apte! Je sors fraîchement de l'université avec un baccalauréat en Travail social, avec déjà de nombreuses expériences à mon actif. J'ai eu la chance de travailler pour un organisme venant en aide aux hommes en Estrie ainsi qu'à la Chaudronnée, auprès des personnes en situation de pauvreté et d'itinérance. De plus, j'ai déjà travaillé auprès des personnes DI/TSA avec ou sans handicap physique, lors de mon emploi dans un camp de répit.

Les valeurs communautaires d'entraide, de solidarité, d'équité et de justice sociale ont toujours été importantes pour moi, et je suis heureux de pouvoir les porter au sein de l'organisme. C'est avec joie que je porterai le nouveau Service d'aide aux personnes proches aidantes. N'hésitez pas à communiquer avec moi au 819 562-8877, poste 6, pour toutes questions.

Au plaisir de vous rencontrer,

Vincent Caussan

La belle folie d'une arrière-mamie!

Deuxième partie

Je suis partie le 22 juin pour me rendre à Matane. La température était beaucoup plus confortable. Il faisait beau et chaud. Nous avons débuté le parcours le 23 juin.

Une petite anecdote…
Un trousseau de clefs a fait un voyage de 50 kilomètres sur le toit de la remorque! Mon café Tim Hortons était lui aussi sur la remorque. Rendus au camping, mon ami Fernand cherche les clefs. En voulant ouvrir la remorque, les clefs sont tombées par terre. Les clefs ont été retrouvées, mais il n'y avait plus de café. Ha! ha! ha!

Ensuite, ça a bien été. Il y a eu quelques gouttes de pluie et beaucoup de bibittes.

Le 28 juin, nous sommes à Rivière-du-Loup. Une autre journée splendide! Quand nous avons fini le parcours près de Notre-Dame-du-Portage, la pluie tombait abondamment. Je suis repartie avec Gaétan pour nous rendre à Québec et souper avec les deux personnes qui vont prendre la relève.

Le 8 juillet, c'est le dernier tour, de Brompton à Sherbrooke. Cela me fait un grand total de 525 kilomètres parcourus en Kartus.

Je n'ai aucun regret. Si on me demande à nouveau de revivre l'expérience, c'est *oui* tout de suite.

Quelle belle aventure!

L'arrière mamie Marjo

Un accès équitable au transport en commun

Solidarité Transport s'adresse aux personnes et aux familles à faible revenu. Ce projet est possible grâce au partenariat de la Corporation de développement communautaire (CDC), de la Société de transport de Sherbrooke (STS) et de plusieurs organismes communautaires sherbrookois. Il permet à 1000 personnes de se déplacer en autobus de ville ou en transport adapté à un tarif solidaire individuel de 42,50 $/mois ou familial de 48,75 $/mois. Cela représente une économie de 50 % sur le prix régulier.

Pour être admissible, votre revenu familial ne doit pas dépasser les seuils suivants :

Taille de la famille	Revenu *	PREUVE(S) DE REVENU EXIGÉE(S)
1 personne	19 283 $	**Pour un(e) prestataire d'aide ou de solidarité sociale** : *Carnet de réclamation de médicament* du mois en cours. **Pour une personne ou une famille à faible revenu, selon la taille de la famille (voir le tableau)** : *Avis de cotisation de l'Agence du revenu 2022;* ET *Avis de cotisation de l'Agence du revenu 2022* de votre conjoint(e), s'il y a lieu; ET *Avis d'allocation canadienne pour enfants 2022*, s'il y a lieu.
2 personnes	23 469 $	
3 personnes	29 224 $	
4 personnes	36 459 $	
5 personnes	41 516 $	

Ne sont pas admissibles à ce programme :
Les étudiant(e)s du Cégep et de l'Université de Sherbrooke;
Les personnes qui reçoivent une aide financière pour le transport provenant d'une source gouvernementale ou autre.

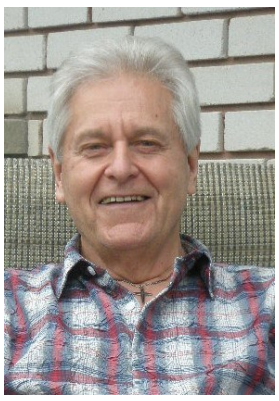
Lorsque votre demande sera traitée, dans un délai maximum d'un mois, vous recevrez une lettre d'admission et votre inscription sera valide jusqu'au 31 mars 2024. Puisque les places sont limitées, vous devez vous engager à acheter votre laissez-passer chaque mois. Une absence de deux mois pourrait conduire à un retrait de l'admissibilité, afin de laisser la place à d'autres utilisateurs.

Pour vous inscrire, veuillez compléter le formulaire à https://www.solidaritetransport.ca/inscription/.

Si vous n'avez pas accès à Internet ou si vous avez besoin d'aide, veuillez me contacter au 819 562-8877, poste 1. Il me fera plaisir de vous aider!

Claudia Beauregard

Personnalité à l'honneur : Norman Poulin



Nous avons demandé à Elisabeth Janssens de nous présenter un bénévole. Monsieur Norman Poulin nous parle de son expérience avec Handi Apte. Nous désirons honorer les bénévoles comme Norman qui donne de leur temps et de leur cœur afin d'améliorer la qualité de vie de leur prochain.

Bonjour,

Je suis devenu bénévole à Handi Apte à l'automne 2008, quelques mois après avoir pris ma retraite de l'Université de Sherbrooke, après 30 ans de service comme psychologue, professeur, chercheur puis, pendant les 15 dernières années, comme conseiller pédagogique et expert en reconnaissance des acquis non valorisés auprès d'étudiant(e)s adultes du Québec et d'ailleurs.

Depuis 15 ans, mon engagement comme bénévole a pris différentes formes de réponse à divers types de besoins des membres :

a- Transports et accompagnements ponctuels lors de sorties pour des rendez-vous médicaux, achats de vêtements, médicaments, utilités, matériaux, petits meubles, etc. et même, parfois, pour assister à des événements sportifs, culturels ou récréatifs.

b- Jumelage avec sept membres d'une durée de deux à six ans, (dont trois présentement) à raison généralement de quelques heures par semaine, mais souvent plus selon les besoins matériels, sociaux, d'échanges amicaux et/ou d'aide personnelle de chaque membre.

c- Conception et animation d'une dizaine d'ateliers de 2 heures dont certains furent offerts aux membres sur la connaissance de soi ou le cheminement psycho spirituel; d'autres étaient destinés aux bénévoles et aux préposé(e)s en soutien à domicile sur l'adaptation, la compréhension et la communication optimale avec les membres qui recevaient leurs services.

d- Membre du C.A. pendant deux ans et développement, en étroite collaboration avec madame Josée Fontaine, alors directrice générale, de la « Politique de Handi Apte relative au traitement des signalements et des plaintes ». De plus, participation comme expert à quelques comités spéciaux d'analyse et d'évaluation de quelques signalements ou plaintes plus ambigus.

e- Accompagnement psycho spirituel de trois membres en fin de vie - dont un est décédé de MPOC - afin de les aider à accepter leurs souffrances physiques et morales, à se réconcilier avec des proches ou avec leur passé, à envisager sereinement le processus de transition vers l'Au-delà lorsque leur Moi, comme Âme, sera enfin libéré de son corps et de ses pénibles conditions de vie terrestres.

f- Réalisation de divers travaux légers de réparation, d'installation (ex. : poignées de portes, ampoules, moustiquaires, rideaux, cadres ou autres décorations, etc.), de retouches, de peinture, de préparation au déménagement, de lavage de fenêtre, d'assemblage et placement de petits meubles, etc.

Pour conclure , depuis 15 ans, toutes ces activités ont été faites avec amour, générosité et bienveillance. Elles m'ont constamment apporté beaucoup de satisfaction et de sens à ma retraite en poursuivant ainsi l'expression de cette motivation innée qui m'anime depuis ma jeunesse. Pour moi, aider les autres, c'est avant tout un geste de gratitude envers la Vie en partageant en son Nom ce dont Elle m'a fait bénéficier si généreusement.

Fructueuse et rayonnante pérennité à Handi Apte et à son personnel!

Norman Poulin

Les novices du jardinage (suivi)

Je voulais vous faire un petit suivi de notre jardin.

Comme vous avez pu le remarquer, la température n'a pas été favorable aux jardins cette année (beaucoup trop de pluie et chaleur intense).

Voici donc un compte rendu des résultats.

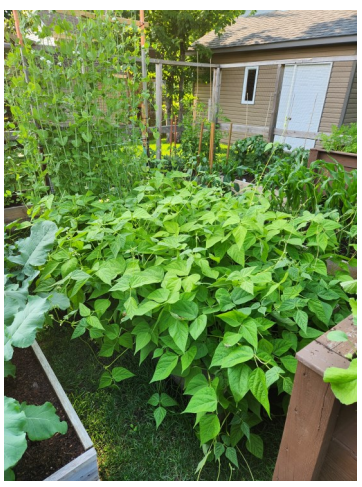
Je commence bien sûr par ce qui a bien fonctionné : les radis, la salade en feuilles et romaine, les pois mange-tout, les haricots, les tomates, les fraises, les piments jalapeños, l'ail et les carottes.

Ce qui a moins bien fonctionné : le brocoli, la courge, le concombre, le poivron et le maïs.

Nous sommes assez satisfaits. Nous avons fait des essais/erreurs, il y a encore beaucoup à apprendre. Nous avons beaucoup aimé prendre soin du jardin, surtout mon conjoint, Pierre.

C'est certain que nous allons en refaire un autre au printemps prochain, avec l'expérience que nous avons acquise. Nous allons avoir moins de diversité pour maximiser les résultats.

Christine Labonté



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

Une journée avec Richelieu!

Bonjour,

J'ai passé la journée au lac Beauport avec ma sœur Nancy, ma nièce Marie-Frédérique et son cheval Richelieu.

Je n'ai pas peur des chevaux. Je lui ai même donné de la nourriture. J'ai eu beaucoup de plaisir.

Quelle belle vacances!

Annick, Marie-Frédérique, Richelieu et Nancy

Les anagrammes

Une anagramme est un mot ou un groupe de mots obtenu en changeant de place les lettres d'un autre mot ou d'un groupe de mots. Par exemple, « GARE » est une anagramme de « RAGE » ou les mots « AMIE RIVALE » sont l'anagramme de « AIMER LA VIE ».

Retrouvez les titres de certains albums de Tintin qui sont cachés derrière leurs anagrammes.

1. LOIN RELIÉ	_'_ _ _ _ _ _ _ _ _ _
2. L'USUEL BOLET	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
3. UNION COGITANT	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
4. AILES RECOLLÉES	_'_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
5. SELON LA FORFAITURE	_'_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
6. SUR LE HAMAC NEURONAL	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
7. LE PORC SIGNE AU HASARD	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Réponses à la page 12.

Source : Jeu n° 21, créé par Simon Heroguer dans https://www.fortissimots.com/anagrammes/.

Équipements adaptés à vendre

Si vous avez besoin de l'une de ces cannes, veuillez nous contacter au 819 562-8877, poste 0. Nous vous mettrons en contact avec la personne qui les possède.

Pour les autres objets, merci de contacter Aux petits prix, au 819 562-5731. Veuillez demander Julie.
Le magasin a aussi des chaises de douche et d'autres équipements adaptés pour l'aide au bain.

La recette de Christine

Velouté de poireaux et jambon frit

Préparation **25 min**
Cuisson **40 min**
Rendement **8 entrées**
Se congèle **Oui**

Ingrédients

2 poireaux, émincés
75 g (1/3 tasse) de beurre
320 g (2 tasses) de pommes de terre Russet, pelées et coupées en gros dés (environ 2 pommes de terre)
1 litre (4 tasses) de lait 3,25 % (voir note)
1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
85 g (3 oz) de jambon à l'ancienne, coupé en dés (environ 3 à 4 tranches minces)
1/2 pain pita, coupé en dés
Feuilles de cerfeuil ou de persil

Préparation

Dans une grande casserole, à feu moyen, attendrir les poireaux dans 55 g (1/4 tasse) de beurre, durant 5 minutes, sans les colorer. Ajouter les pommes de terre, le lait et le bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient très tendres.

Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer.

Entre-temps, dans une poêle, à feu moyen, dorer très légèrement le jambon dans le reste du beurre en remuant fréquemment à la cuillère de bois. Ajouter le pita et poursuivre la cuisson 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit croustillant. Réserver.

Verser le velouté dans des bols. Garnir du mélange de jambon et décorer de cerfeuil.

NOTES DE L'ÉQUIPE RICARDO

Le lait entier apporte assez de richesse au velouté pour qu'il ne nécessite pas l'ajout de crème.

Le velouté se congèle très bien. Laissez-le décongeler complètement au réfrigérateur, puis réchauffez-le à feu moyen-doux en remuant constamment.

Bon appétit!

Source : https://www.ricardocuisine.com/

Les rigolos de Marjo

Pourquoi le pâtissier est-il en retard?
Réponse : Parce qu'il se pogne le beigne!

Quelle est la différence entre un crocodile et un alligator ?
Réponse : Aucune, c'est caïman pareil.

Que dit un mexicain qui lave du linge?
Réponse : Ouin, c'est sale ça (salsa)!

Que dit un zéro à un huit?
Réponse : Ha! Tu as mis une ceinture!

Une poule rencontre une autre poule. La première lui dit : « Tu n'as pas l'air de filer? » La deuxième lui répond : « Je crois que je couve quelque chose! »

Solution de l'anagramme p. 10

1. L'ÎLE NOIRE
2. LE LOTUS BLEU
3. TINTIN AU CONGO
4. L'OREILLE CASSÉE
5. L'AFFAIRE TOURNESOL
6. ON A MARCHÉ SUR LA LUNE
7. LES CIGARES DU PHARAON

CONGÉ DES FÊTES

Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés le lundi 2 octobre, le lundi 9 octobre ainsi que pour la période des Fêtes du
vendredi 22 décembre 2023 au lundi 8 janvier 2024.

L'équipe de Handi Apte vous souhaite de Joyeuses Fêtes!

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, Annick Rouleau, Norman Poulin, Roxanne Côté, Elisabeth Janssens et Claudine Grondin