

L'AUTONOME



Avril 2024



Partenaires	2
Mot du CA	3
Mot du CA (suite)	4
Bouche-à-oreille	
Mission de Handi Apte	5
Mésaventure de Christine	6
Loi 31	7
Loi 31 (suite)	8
Le printemps	
Personnalité à l'honneur	9
Lignes d'écoute	
La recette de Christine	10
Remerciements	



**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!



Cet espace est disponible pour insérer votre carte professionnelle.

Vous souhaitez devenir partenaire?

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



981 rue King Ouest, Sherbrooke | 819 566-8711



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



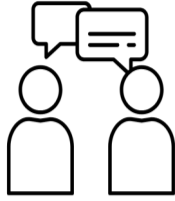
Députée fédérale
de Sherbrooke

**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,

Tout d'abord, un retour sur notre traditionnelle assemblée générale annuelle, tenue le 21 mars dernier. Nous avons toujours hâte de vous présenter les fruits du travail accompli.

Voici ce que l'on doit retenir, en priorité, du plan d'action 2024:

- 👉 La visibilité de l'organisme est accrue. Du 11 mars au 7 avril, vous verrez des affiches publicitaires sur et dans les 108 autobus de ville de la STS. Nous misons sur cet investissement de 6 214 \$ pour recruter davantage de bénévoles et de préposé(e)s en soutien à domicile disponibles pour offrir des services de qualité aux membres.
- 👉 Puisque les conditions proposées par le CIUSSS de l'Estrie - CHUS vont à l'encontre de la Politique gouvernementale relative à l'action communautaire autonome, l'entente de financement des services de soutien civique n'est pas renouvelée. Toutefois, Handi Apte continuera à offrir ces services aux membres. Cette année, les frais seront absorbés par l'organisme, le temps de trouver des idées et d'organiser des levées de fonds pour assurer la pérennité du service.
- 👉 Tous les documents et outils de travail administratifs devront être uniformisés, en conformité des règlements liés à la Loi sur la gouvernance des renseignements personnels (loi 25).
- 👉 Un voyage à l'extérieur de Sherbrooke sera bientôt organisé; restez à l'affût des prochaines communications!

Merci aux quatre membres en nomination. Comme il y a eu autant de personnes intéressées que de sièges à combler, les candidat(e)s ont été élu(e)s par acclamation.

Voici les membres du conseil d'administration 2024-2025 :

- **Claudia Beauregard** (réélue)
- **Marjolaine Mauffette** (réélue)
- **Sandra Riding-Turgeon** (réélue)
- **Patrice Lamarche**
- **Bruno Martin**
- **Christine Labonté**

Nous souhaitons la bienvenue à un nouveau membre élu, **Martin Truchon**.

Le poste occupé par chacun(e) vous sera communiqué dans le prochain journal, puisque les administratrices et administrateurs n'ont pas eu l'occasion de se réunir.

Depuis quelques années, nous tirons au sort des cartes-cadeaux. Aucun(e) préposé(e) en soutien à domicile n'était présent(e) à l'AGA. Donc, parmi les 22 membres et bénévoles ayant participé, sept ont gagné une carte de 30 \$ du Carrefour de l'Estrie. Il s'agit de Claudia Beauregard, Martin Truchon, Fernand-Guy Gagnon, Jean-Paul Turgeon, Denis Durand, Valérie Caron et Marie Crevier.

Merci aussi au personnel qui a travaillé fort à la préparation de ce bilan 2023!

Sur un tout autre sujet... Au cours de notre sondage concernant *L'Autonome*, il a été suggéré de remettre la page décrivant l'ensemble de nos services. Vous trouverez toute l'information en page 5. Si vous recevez le journal imprimé, je vous suggère de la détacher et de l'afficher sur votre réfrigérateur ou votre babillard. Quant aux personnes qui le reçoivent par courriel, vous pouvez faire une capture d'écran de cette page et la sauvegarder dans vos documents.

Je sollicite les gens qui ont une adresse courriel. Si vous ne l'avez pas transmise à l'organisme, vous serait-il possible de le faire? Cette information sera traitée en toute confidentialité, sans risque d'être communiquée à quiconque. Plus nous pouvons transmettre le journal par Internet, plus nous réduisons les frais de poste. De plus, par courriel, les photos et images du journal sont en couleur! Ce serait très apprécié. Merci!

Je conclus en vous demandant d'inscrire cette activité de visibilité et de sensibilisation à votre agenda :

Le jeudi 6 juin, de 12 h à 16 h, autour du lac des Nations!

En route vers l'accessibilité universelle

☆ par Handi Apte ☆



La seconde édition de notre événement prend de l'expansion! D'autres organismes s'uniront à Handi Apte pour sensibiliser les élu(e)s municipaux et la population aux réalités vécues par les personnes handicapées.

C'est un rendez-vous au parc Jacques-Cartier!

Claudia Beauregard, présidente

Prendre note que nos bureaux ferment à midi le vendredi.

Notre nouvel horaire est :

Lundi au jeudi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Vendredi de 8 h 30 à 12 h

**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'autres personnes de s'impliquer avec Handi Apte... Merci à l'avance de tous vos bons mots!

Lucie Audette
Coordonnatrice du Service de références

Élisabeth Jenssens
Coordonnatrice du Service de bénévoles

Mission de Handi Apte

Travailler au maintien à domicile des personnes handicapées physiques et favoriser leur participation sociale afin d'améliorer leur qualité de vie.

Valeurs de Handi Apte

Autonomie

- ◆ Accueillir la personne handicapée physique dans ce qu'elle est en mesure d'accomplir.
- ◆ Suppléer aux incapacités, lorsque possible.
- ◆ Encourager l'initiative, les demandes et le dépassement.
- ◆ Valoriser les réalisations.
- ◆ Sensibiliser à l'importance de l'autonomie.

Respect

- ◆ Des personnes
- ◆ De la dignité
- ◆ Des capacités
- ◆ Des choix
- ◆ Des opinions
- ◆ Des expertises

Intégrité

- ◆ Écoute attentive
- ◆ Honnêteté rigoureuse
- ◆ Authenticité
- ◆ Équité



À noter que des conditions et frais s'appliquent pour recevoir nos services.

Veillez prendre contact avec nous au 819 562-8877, poste 0, pour obtenir plus d'informations.

Merci!

Nos services

ACCOMPAGNEMENT PONCTUEL

Ce service est offert pour les rendez-vous médicaux, les emplettes et les loisirs.

ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

Il se fait avec le véhicule du bénévole à Sherbrooke ou à l'extérieur de la ville (consulter le dépliant *Politique d'accompagnement-transport*). Ce service est prévu pour les rendez-vous médicaux, les emplettes et les loisirs.

VISITE AMICALE

Communément appelé « jumelage », ce service consiste à mettre en contact une personne handicapée physique et un bénévole ayant des intérêts communs. Après le premier contact établi, ils peuvent décider de la forme que prendront leurs rencontres.

ACTIVITÉS DE GROUPE

Les activités de groupe ont lieu une fois toutes les deux semaines et sont variées pour tenter de répondre aux champs d'intérêt de tous. En saison estivale, le nombre d'activités offertes augmente considérablement.

AIDE À LA VIE DOMESTIQUE

Entretien ménager - Lessive - Préparation de repas - Emplettes

AIDE À LA VIE QUOTIDIENNE

Soins d'hygiène - Toilette - Transferts - Aide à l'alimentation - Lever et coucher

GARDIENNAGE

Répit-surveillance - Gardiennage spécialisé

Mésaventure de Christine

Un lundi matin comme les autres, je décide de faire du lavage. Je descends au sous-sol, avec mes draps dans les bras. Je ne vois pas les dernières marches, alors je les déboule et me fracture une cheville.

J'ai, dans ma malchance, la grande chance que mon conjoint soit à la maison. Imaginez-vous s'il avait fallu que je reste sur le plancher jusqu'à son retour... Il vient tout de suite à mon secours pour constater que ma cheville est bien fracturée. Il appelle l'ambulance. Les paramédics me stabilisent la cheville, avec l'aide de mon conjoint. Sortie de la maison, ils me transportent à l'Hôtel-Dieu. La radiographie confirme une très mauvaise fracture. On m'explique qu'il faut donc une opération pour remettre ma cheville en place. Je suis opérée en soirée et je peux quitter l'hôpital vers une heure du matin.

De retour à la maison, en béquilles, je me déplace avec beaucoup de difficulté, car je ne dois mettre aucun poids sur ma cheville. Mon conjoint doit toujours me suivre, en cas de perte d'équilibre. Je ne trouve pas évident de lui demander de me suivre dans mes déplacements ni de faire toutes les autres petites demandes. Après une semaine, j'ai un prêt de fauteuil roulant. Merci la vie, car, pour moi, cela a fait toute une différence! Je peux me déplacer seule de façon sécuritaire, passer du lit à la salle de bain et au salon.



Lorsque je rencontre mon orthopédiste, quelques semaines plus tard, il dit que ma cheville commence à guérir. Je crois qu'avec le temps ma situation s'améliorera de plus en plus.

Je tiens à partager ma mésaventure avec vous pour vous dire que, malgré mes treize années à vous côtoyer, je viens de prendre encore plus conscience à quel point l'autonomie est si précieuse. J'ai toujours été sensibilisée à votre quotidien; maintenant je le suis encore plus. Vous avez toute mon admiration et mon respect.

Je termine en soulignant les bons soins reçus par toutes les équipes de travail de l'Hôtel-Dieu. Un merci spécial au docteur Joncas, orthopédiste. Un merci rempli d'amour à mon conjoint; il prend si bien soin de moi! Merci aussi à ma sœur, elle m'aide moralement.

Christine Labonté

La nouvelle loi en matière d'habitation, en bref

Le 21 février dernier, le gouvernement du Québec adopte le projet de loi 31 intitulé « Loi modifiant diverses dispositions législatives en matière d'habitation ». Celle-ci apporte plusieurs changements à des lois existantes telles que le Code civil, la Loi sur la Société d'habitation du Québec (SHQ), la Loi sur les coopératives, la Loi sur le Tribunal administratif du logement (TAL) ainsi que diverses autres.

En quoi ces changements touchent particulièrement les personnes en situation de handicap?

Cette pièce législative contient des mesures visant à reconnaître et à répondre aux besoins spécifiques des personnes handicapées en matière de logement, un enjeu majeur pour l'inclusion sociale et la qualité de vie.

En modifiant la Loi sur la SHQ, ceci permet d'y inscrire explicitement sa mission qui est de favoriser l'accès à un logement convenable, abordable et adapté aux besoins des personnes handicapées, ainsi que de soutenir leur maintien dans leur milieu de vie. Le projet de loi modifie également la Loi sur l'aide aux personnes et aux familles pour y ajouter un nouveau programme d'aide financière destiné aux personnes handicapées qui ont besoin d'un logement adapté à leur situation.

Ce programme vise à couvrir une partie des frais liés à l'adaptation, à la rénovation ou à la construction d'un logement répondant aux normes d'accessibilité et de sécurité pour les personnes handicapées. Le montant de l'aide financière varie selon le revenu, le type, le coût des travaux et le nombre de personnes handicapées vivant dans le logement.

Le projet de loi modifie aussi la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme pour y introduire l'obligation pour les municipalités de prévoir, dans leurs schémas d'aménagement et de développement, des mesures visant à assurer une offre suffisante et diversifiée de logements accessibles et adaptés aux besoins des personnes handicapées, en tenant compte de la demande actuelle et future.

Il donne également aux municipalités le pouvoir de déterminer, par règlement, des normes d'accessibilité et d'adaptabilité applicables aux logements situés sur leur territoire, en plus de celles prévues par le Code de construction du Québec.

En modifiant le Code civil du Québec et la Loi sur le TAL, la loi permet d'encadrer davantage les motifs et les conditions d'éviction des locataires par les propriétaires.

Ainsi, il est prévu que : L'éviction pour cause de subdivision, d'agrandissement ou de changement d'affectation d'un logement ne peut être invoquée que si le propriétaire obtient un permis de la municipalité et respecte les conditions imposées par celle-ci, notamment en matière de relogement des locataires touchés.

L'éviction pour faire de l'hébergement touristique de courte durée est interdite, sauf si le logement est situé dans un immeuble entièrement dédié à cette fin, avec l'autorisation de la municipalité.

Le locataire qui reçoit un avis d'éviction peut demander au TAL de vérifier la validité du motif invoqué par le propriétaire et de fixer le montant de l'indemnité à laquelle il a droit, le cas échéant.

À ce propos, la non-réponse à un avis d'éviction ne sera plus considérée comme étant automatiquement acceptée, mais bien refusée.

La Loi sur les compagnies et la Loi sur les coopératives sont modifiées afin de préciser l'assujettissement d'un organisme sans but lucratif et d'une coopérative d'habitation, propriétaire d'un immeuble qui a été acquis, construit, restauré ou rénové grâce à une aide en matière d'habitation, à des exigences spécifiques à ces immeubles.

Ces exigences concernent notamment l'obligation de maintenir la vocation sociale, communautaire ou abordable de l'immeuble pour une durée minimale de 50 ans, sauf autorisation du ministre responsable de l'Habitation. S'ajoute l'interdiction de vendre, de donner ou d'échanger l'immeuble sans le consentement du ministre.

La possibilité pour le ministre responsable de l'Habitation de nommer un administrateur provisoire en cas de difficultés financières ou administratives de l'organisme ou de la coopérative. La possibilité pour le ministre responsable de l'Habitation de racheter l'immeuble à sa valeur résiduelle, en cas de cessation des activités de l'organisme ou de la coopérative.

Cette partie est une réponse directe à la vente à un privé du « Le Faubourg Mena'Sen » en 2022 pour 18,5 millions de dollars que les administrateurs de l'organisme ont touchés.

L'entrée en vigueur de ces changements débutera le 1^{er} juillet prochain.

Martin Truchon

Sources : <https://m.assnat.qc.ca/fr/travaux-parlementaires/projets-loi/projet-loi-31-43-1.html> et <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/adoption-du-projet-de-loi-31-le-gouvernement-mettra-sur-pied-dautres-outils-afin-de-contribuer-a-resorber-la-crise-du-logement-53880>.



Le printemps!

Hé oui! On attend le printemps depuis le 19 mars! Au moment d'écrire ces lignes, c'est très dur à croire avec ces journées froides et cette neige qui nous est tombée dessus. Il ne faut pas se décourager, l'hiver est enfin terminé.

Les belles journées ensoleillées apparaîtront jour après jour, et la chaleur augmentera. Les journées vont enfin allonger et les nuits seront plus confortables. Le sourire et les yeux des gens seront plus brillants, les vêtements plus légers, les bourgeons sortiront dans les arbres, les chants des oiseaux se feront entendre. C'est la saison du renouveau.

Le printemps est la plus belle saison. La neige disparaît, les pelouses verdissent et des fleurs de toutes les couleurs décorent nos terrains. J'espère que vous aimez le printemps.

Moi, ma saison préférée, c'est l'été. Ça ne sera plus très long avant qu'il se pointe le bout du nez, puisque c'est la prochaine saison.

Profitez de tous ces beaux jours. La vie est belle. Gardez votre beau sourire et à la prochaine!

Marjolaine Mauffette

Personnalité à l'honneur:

Il y a 15 ans, j'ai eu la chance de rencontrer madame Agathe Cloutier, alors âgée de 60 ans.

Cette toute jeune retraitée cherchait une façon d'occuper son temps libre. Elle nous a offert ses services en tant que préposée en soutien à domicile.

Elle a principalement fait du répit-gardiennage avec de l'aide à la vie domestique (ménage, repas, emplettes).

Elle ne se doutait pas que cette rencontre avec moi allait l'amener à travailler jusqu'à l'âge respectable de 72 ans.

Nous avons pu compter sur cette personne énergique, débrouillarde et généreuse pendant 12 ans. Que le temps passe vite!

Nous tenons à la remercier au nom de toutes les personnes à qui elle a offert ses services.

Bonne route Agathe!



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.



**Nos bureaux
seront FERMÉS
les 3 et 16 mai.**

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.

La recette de Christine

Pouding chômeur de grand-maman

Pour bien débiter le printemps et profiter de notre sirop d'érable québécois!

Ingrédients :

Gâteau :

1 1/2 tasse (375 ml) de farine tamisée
1 cuillère à thé de poudre à pâte
1/4 de tasse (65 ml) de beurre
2/3 de tasse (165 ml) de sucre
1 œuf
1 cuillère à thé d'extrait de vanille
1/2 tasse (125 ml) de lait

Sauce à l'érable :

1 tasse (250 ml) de sirop d'érable
1 tasse (250 ml) de cassonade
1 tasse d'eau bouillante
1/4 de tasse (65 ml) de beurre



Préparation :

1. Préchauffer le four à 325 °F (162 °C).
2. Mélanger la farine et la poudre à pâte ensemble. Mettre de côté.
3. Dans un bol, battre le beurre en crème en ajoutant le sucre graduellement.
4. Ajouter l'œuf et la vanille. Ajouter le lait, 1/4 de tasse à la fois, en mélangeant vigoureusement jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
5. Mélanger les ingrédients secs et les ingrédients humides.
6. Bien graisser un plat pyrex de 9 x 13 po (23 cm x 33 cm) avec du beurre.
7. Verser le mélange dans le plat.
8. Dans un petit chaudron, mélanger tous les ingrédients du sirop, porter à ébullition, laisser réduire jusqu'à la consistance désirée, puis verser sur le gâteau.
9. Faire cuire pendant 45 minutes.

Se congèle bien.

Miam! Bonne dégustation!

Source : [La fameuse recette de pouding chômeur de ma grand-maman... WOW!](https://chefcuisto.com/)
<https://chefcuisto.com/>

Merci à nos collaborateur(trice)s

Claudia Beauregard, Christine Labonté, Marjolaine Mauffette,
Martin Truchon, Lucie Audette, Roxanne Côté et Claudine Grondin