

# L'AUTONOME



## Octobre 2024



Partenaires	2
Partenaires (suite)	3
Jeu-questionnaire	
Mot du CA	4
Bouche à oreille	
Solidarité transport	5
Information importante	
Congés de Noël	
Rigolos de Marjo	
Catherine Blanchette-Dallaire	6
Invitation spéciale	
Retour sur les activités estivales	7
Services du transport adapté de la STS	10
Invitation David Goudreault	13
Recette	14
Réponses au jeu	
Dictionnaire historique du français québécois	15
Personnalité à l'honneur	16
Remerciements	



**Le journal est aussi disponible  
sur notre site Web  
[www.handiapte.com](http://www.handiapte.com)**



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

819 562-8877  
[info@handiapte.com](mailto:info@handiapte.com)

# Merci à nos partenaires!

Marc Perron  
propriétaire



VENTE - LOCATION - RÉPARATION  
ÉQUIPEMENTS ORTHOPÉDIQUES NEUFS ET USAGÉS

www.techmobilitemg.com  
918, 12<sup>e</sup> Avenue Nord 819 564-9222  
Sherbrooke (Québec) J1E 2X2 info@techmobilitemg.com



Louise Scalabrini  
GEMMOLOGUE

891, 13<sup>e</sup> av. Nord  
Sherbrooke Qc J1E 3E5  
Tél. : 819 822-2629  
Télééc. : 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](mailto:info@handiapte.com) pour profiter de cette  
opportunité!



ORTHÈSES | COMPRESSION | APNÉE DU SOMMEIL | ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX

981 rue King Ouest, Sherbrooke | 819 566-8711



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



ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC

Geneviève  
**HÉBERT**  
DÉPUTÉE DE SAINT-FRANÇOIS  
(BROMPTON, FLEURIMONT,  
LENNOXVILLE - MRC DE COATICOOK)

819 565-3667  
Geneviève.Hebert.SAFR@assnat.qc.ca

Fière partenaire!



Députée fédérale  
de Sherbrooke

Élisabeth  
Brière

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

## Encouragez-les !

# Suite de nos partenaires



## Jeu-questionnaire

Ce jeu d'esprit demande que vous réfléchissiez bien avant de répondre. Bonne chance!

1. Dès que tu prononces son nom tu le casses, qui est-ce?
2. Qu'est-ce qui monte et descend sans jamais bouger?
3. Un homme s'arrête devant un hôtel et perd immédiatement toute sa fortune, que s'est-il passé?
4. Quel est le mois le plus court de l'année?
5. Comment trouver le jeudi avant le mercredi?
6. Qu'est-ce qui est toujours devant toi, mais que tu ne peux jamais atteindre?
7. Qu'est-ce qui t'appartient, mais que les autres utilisent plus que toi?
8. Que peut-on casser sans jamais la toucher?
9. Qu'est-ce qui monte, mais ne descend jamais?

Source : <https://www.facebook.com/reel/1032843441849407>

Réponses à la page 12.

## Mot du conseil d'administration



Bonjour,

Les membres du CA se sont réunis trois fois depuis la dernière parution de *L'Autonome*. En plus des divers suivis administratifs et financiers, nous

Concernant les activités communautaires, nous avons d'abord décidé d'inviter Sylvain au traditionnel party de la St-Jean, même s'il ne pouvait faire l'animation musicale. Il était heureux de revoir les membres et c'était réciproque! Le voyage à la Ferme Guyon n'a coûté que 10 \$ par personne, et ce, grâce à un généreux don couvrant la location des autobus. Malgré la pluie torrentielle, la journée fut un succès! Pour des raisons administratives, les membres n'ayant pas fourni d'adresse courriel reçoivent dorénavant le calendrier de L'Entre-Nous en noir et blanc. Comme vous l'avez sûrement constaté, cela n'affecte pas la qualité des activités qui vous sont proposées! D'ailleurs, j'espère que vous avez passé un bel été et que vos loisirs vous ont permis de profiter de la chaleur estivale!

À la suite de notre événement « En route vers l'accessibilité universelle par Handi Apte », un article de sensibilisation a été publié dans le vol. 22, no 4 du *Journal de rue*. Vous pouvez le lire sur [Internet](#).

Le comité élections tenait sa première rencontre en août. Plus d'une douzaine de questions ont été notées. Les personnes handicapées sont au cœur des sujets tels l'accessibilité, l'emploi, le logement, l'inclusion sociale, le soutien et les services, de même que leur possible implication dans les décisions municipales les concernant. Vous avez des préoccupations? Je vous invite à transmettre votre question à [communications@handiapte.com](mailto:communications@handiapte.com) ou à la laisser dans la boîte vocale du 819 562-8877, poste 1.

C'est avec plaisir que nous vous informons du retour de l'offre de service du soutien informatique! Le nouvel administrateur, Martin Truchon, est disponible une fois par mois pour répondre aux questions des membres. Ce service sans frais est offert une fois par mois, le mardi matin, de 9 h 30 à 11 h 30, à la salle Martin-Matte. Pour bénéficier de son aide, vous devez prendre rendez-vous au 819 562-8877, poste 0. Vous devrez identifier clairement votre besoin ainsi que l'appareil, le système d'exploitation et le logiciel utilisés, si nécessaire.

Le 4 décembre prochain, l'artiste sherbrookoise et slameur renommé, David Goudreault, animera un atelier d'écriture à Handi Apte. Vous souhaitez participer à cette œuvre collective? Surveillez votre courrier ou votre messagerie, une invitation vous sera transmise sous peu.

Claudia Beauregard, présidente

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

Vous êtes satisfait de nos services, vous êtes heureux de travailler pour des personnes handicapées, vous vivez une expérience positive 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  
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

## DU NOUVEAU À SOLIDARITÉ TRANSPORT

À compter d'octobre, le programme de Solidarité transport ne sera plus sous la responsabilité de la Corporation de développement communautaire (CDC) de Sherbrooke. Vous ne pourrez plus vous y rendre pour obtenir du soutien, car la Société de transport de Sherbrooke (STS) prendra en mains ce projet de tarification solidaire.

La STS prépare actuellement une nouvelle plateforme Web destinée à l'inscription ou à la réinscription (si vous avez déjà un dossier) à Solidarité transport.

Vous connaissez une personne handicapée qui souhaite bénéficier de la passe d'autobus au tarif solidaire de 43,75 \$ pour un laissez-passer régulier?

Vous avez besoin d'assistance pour conserver votre admissibilité à Solidarité transport? Handi Apte recevra sous peu un numéro d'organisme référent. Je demeure la personne responsable dans ce dossier et vous aiderai avec plaisir!

Il vous suffira de prendre rendez-vous au 819 562-8877, poste 1.

Claudia Beauregard

### Information importante

Cher(e)s membres,

**Veillez prendre note que le coût de la carte de membre augmentera de 2 \$ à compter du 1<sup>er</sup> novembre 2024.**

**La carte de membre passera donc au tarif de 12 \$ pour un an et de 19 \$ pour deux ans.**

**Le coût de la carte membre-famille augmentera à 17 \$ pour un an et à 27 \$ pour deux ans.**

Merci de votre compréhension.

*J'aime les gens qui, pour briller, n'éteignent pas les autres.  
Raffaele Iovino*



### Les rigolos de Marjo

Une petite fille parle au téléphone avec sa grand-maman pendant que sa mère lui prépare une collation.

La petite fille échappe le téléphone par terre.

Elle le ramasse en vitesse et dit à sa grand-mère : « Es-tu correcte mamie, je ne t'ai pas fait mal? »



## Catherine Blanchette-Dallaire, M.S.M. : Une visionnaire de l'accessibilité

Dans le monde dynamique des affaires et de l'innovation sociale, Catherine Blanchette-Dallaire se distingue comme une figure inspirante. Fondatrice de [OnRoule.org](http://OnRoule.org), elle a transformé une épreuve personnelle en une mission pour améliorer l'accessibilité pour tous.

En 2012, après un accident qui l'a laissée temporairement en fauteuil roulant, elle a pris conscience des défis quotidiens auxquels sont confrontées les personnes à mobilité réduite. Cette expérience a été le catalyseur de la création de [OnRoule.org](http://OnRoule.org), un portail Internet dédié à l'information sur l'accessibilité partout au Québec.

Son travail acharné et son engagement bénévole lui ont valu une reconnaissance bien méritée le 8 mai dernier, la Médaille du service méritoire - Division civile. Symbole d'excellence civile au Canada, la Médaille du service méritoire représente l'une des plus hautes distinctions honorifiques remises à des civils canadiens. Créée par la reine Elizabeth II, cette décoration reconnaît les contributions exceptionnelles et les actions novatrices qui améliorent la qualité de vie d'une communauté ou qui font honneur au pays.

En reconnaissant publiquement ces actes de service méritoire, la gouverneure générale encourage non seulement les récipiendaires, mais inspire également tous les Canadiens à poursuivre l'excellence et à contribuer positivement à leur communauté et à leur pays.

Auparavant, elle a été finaliste au Prix femmes d'affaires du Québec et a été mise en lumière dans le magazine Châtelaine parmi d'autres femmes inspirantes. Son dévouement a également été honoré par le Prix À part entière 2014, soulignant son implication remarquable dans la vie des personnes à mobilité réduite.

Aspirant à faire de [OnRoule.org](http://OnRoule.org) la référence en accessibilité en Amérique du Nord, avec une approche collaborative similaire à celle de Wikipédia, elle encourage la participation communautaire pour signaler et partager des informations sur l'accessibilité. Sa vision et sa persévérance font de Catherine Blanchette-Dallaire une leader exceptionnelle dans le domaine de l'accessibilité.

Elle continue d'inspirer et de motiver les gens à travers le Québec et au-delà, prouvant que les obstacles peuvent être transformés en opportunités pour le changement et l'inclusion sociale.

Sources : <https://onroule.org/a-propos/mission/> et <https://www.gg.ca/fr/distinctions/distinctions-canadiennes/decorations-pour-service-meritoire-division-civile>

### 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](mailto:info@handiapte.com).

## Retour sur les activités estivales 2024



Ce fut un bel été ensoleillé et rempli de belles activités de groupe pour les membres de Handi Apte. Douze activités de L'Entre-Nous ont eu lieu dans la période estivale. Deux activités ont dû être annulées en cours de route à cause des conditions météorologiques défavorables. Cette année, nous avons été accompagnés par l'étudiante d'été Sabrina Turcotte Arbour, qui a vécu de beaux moments avec nos membres.

La saison estivale a bien débuté avec la présentation de **Laurie Lanfranchi, coordonnatrice au transport adapté de la STS**. Nous avons ressenti sa bonne volonté et son sens des responsabilités envers les usagers de ce service. Nous la remercions de tout cœur pour ce moment de partage.



Nous avons été très bien accueillis et servis lors de notre brunch d'été au restaurant **Coco Loco** où chaque participant(e) a pu profiter d'un généreux rabais de 20 %. Compte tenu des belles assiettes bien remplies et des installations sanitaires convenablement adaptées aux personnes handicapées physiques, nous croyons bien retourner bruncher à cet excellent restaurant de déjeuner.



Nous nous sommes léchés les babines au **Chocolats Favoris**. Selon nous, c'est la meilleure crèmerie en ville! Nous avons non seulement pu profiter d'un excellent service, mais également d'un rabais de 10 % sur chacune des factures.



Lors de notre **pique-nique au parc Saint-Alphonse-de-Ligouri**, nous avons eu le plaisir de jouer à plusieurs jeux d'extérieur comme le jeu de galets et la pétanque. notre étudiante d'été a su rafraîchir les joueurs dévoués avec une limonade fraîche faite maison. Les nuages au ciel ont retenu leurs gouttes jusqu'à ce que les membres se soient abrités dans la bâtisse du parc. Ce n'est pas toujours évident de prévoir les caprices de dame Nature!



Nos papilles gustatives ont été particulièrement titillées lors d'une **dégustation de vins au vignoble La Halte des pèlerins**. Nous étions accompagnés d'une interprète en langues des signes du SIPSE (Service d'interprétation pour personnes sourdes de l'Estrie) qui a rendu les explications accessibles à l'une de nos membres atteinte de surdité. L'animation sur place sortait de l'ordinaire et les rires étaient au rendez-vous lors de trajet de retour en transport adapté. Disons que les dégustations généreuses n'avaient pas manqué leur effet euphorisant!



La **Brasserie La Seigneurie** a su nous charmer par sa belle terrasse pour un dîner convivial entre camarades.

L'activité qui sortait du lot cette année était sans doute celle à la **Ferme Guyon, à Chambly**. Une subvention généreuse nous a permis de louer deux autobus adaptés pour faire ce grand voyage à l'extérieur de Sherbrooke et embarquer vingt-cinq âmes courageuses qui bravaient la pluie torrentielle ce matin-là. De la papillonnerie en passant par la vieille grange en bois et la visite aux animaux de la ferme, cette journée a su sortir les membres de leur routine journalière pour les emmener dans un autre monde.



Des câlins tout doux ont été reçus par des échassiers colorés au **Festival des traditions du monde** auquel l'artiste de guzheng (harpe chinoise), Jing Xia, a foulé la scène Bistro ce vendredi-là et a su toucher plusieurs cordes de l'âme.



Des moments touchants ont été vécus lors de la visite des **Toutous Poilus**. C'était très beau de voir les membres en contact profond avec ces boules d'amour couvertes de poils ou de plumes.



Notre membre, Marjolaine, qui est non voyante, a une fois de plus mené de façon impeccable notre **bingo** bimestriel, malgré une machine à boules bloquée. Eh oui, nous nous débrouillons toujours! C'est d'ailleurs ce que nous avons fait à la Maison des arts et de la culture de Brompton, quand nous nous sommes transformés en guides touristiques pour visiter l'exposition sur les fibres : *Fibre-moi l'espace*. Ce fut une vraie expérience multisensorielle dans le superbe décor des **Jardins réinventés de la Saint-François**. Cette sortie nous a confirmé qu'en tout temps, le plus important est d'avoir du plaisir et de passer du bon temps ensemble, chose qui est toujours au menu lors de nos activités de groupe!



Toutes les belles chansons prennent fin à un moment ou l'autre et nous avons bouclé cet été rempli d'expériences splendides sous forme de **beach party** avec un bar à mocktails et un karaoké lors duquel plusieurs talents de chants nous ont laissés stupéfaits.



Merci à vous toutes et tous pour ces moments partagés et ces histoires créées ensemble!

*Elisabeth Janssens, coordonnatrice du Service de bénévoles*

### **Le point sur les services du transport adapté de la Société de transport de Sherbrooke (STS)**

Le 3 juillet dernier, les activités estivales de L'Entre-Nous débutaient avec une présentation de Laurie Lanfranchi, coordonnatrice au transport adapté depuis décembre 2022. Voici le résumé des règles d'utilisation rappelées et des réponses aux questions posées par la vingtaine de membres présents, l'intervenante en milieu de vie de Handi-Ressources et la coordonnatrice du Service de bénévoles.

#### **Accompagnement à bord**

Un accompagnateur est permis pour toute personne utilisant une aide à la mobilité. L'accompagnateur doit payer son passage.

Dans la plus récente *Politique d'admissibilité au transport adapté* (1998), le ministère des Transports et de la Mobilité durable, explique que « Certains usagers du transport adapté peuvent, lorsqu'ils se déplacent en compagnie d'une autre personne, utiliser le transport en commun. Cette personne accompagnatrice peut alors pallier l'incapacité de la personne. Dans de tels cas, les personnes handicapées ne seront pas autorisées à être accompagnées lorsqu'elles recourent au transport adapté. » C'est, entre autres, le cas d'une personne handicapée visuelle.

Toutefois, le Ministère reconnaît aussi que « Certaines personnes handicapées ne requièrent pas la présence d'un accompagnateur au cours de leurs déplacements, mais peuvent nécessiter, compte tenu de leurs limitations, une assistance à destination pour certains déplacements (ex. : orientation, aide à la motricité). [Cela peut concerner une personne ayant une déficience visuelle, des troubles cognitifs ou vivant avec une déficience intellectuelle.] Il n'est pas de la responsabilité première du transport adapté de combler un besoin d'accompagnement survenant à l'extérieur du déplacement. Cependant, il paraît raisonnable d'autoriser la présence d'un accompagnateur à bord du véhicule de transport adapté. Il revient cependant à l'organisme mandataire d'accorder ou non au comité d'admission l'autorisation de prendre en considération les besoins d'assistance des usagers à destination. L'utilisateur qui demande à être accompagné, lors d'un déplacement, pour un besoin d'assistance à destination, doit le préciser lors de sa réservation. » Cet accompagnateur doit aussi payer son passage.

#### **Mise à jour du dossier d'utilisateur**

Il est possible de mettre vous-même votre dossier à jour sur le site de la STS. Il vous suffit de compléter le [Formulaire de mise à jour de dossier ou de changement d'adresse](#) qui se trouve sous les fichiers .PDF. Outre un changement d'adresse ou de numéro de téléphone, vous pouvez y indiquer :

- \* La personne à prévenir en cas d'urgence.
- \* L'évolution de votre état de santé, si cela affecte votre capacité à voyager en transport adapté.
- \* Un changement d'aide à la mobilité utilisée à l'extérieur.
- \* Toute autre modification importante (ex. : dimensions de votre marchette ou de votre déambulateur, lorsque plié) peut être ajoutée dans l'espace réservée aux commentaires.

En revanche, si le changement de mobilité est trop majeur (par exemple : auparavant une canne et mise à jour pour un fauteuil roulant), la STS demandera une évaluation physique effectuée par un professionnel de la santé afin de mettre à jour votre dossier.

### Déficiences visibles sur la tablette

Votre déficience est associée à un code de trois lettres. Cette information est inscrite et bien visible sur la tablette du chauffeur de taxi ou de minibus. S'il ne vous connaît pas, cela lui permettra de vous identifier et d'adapter son approche pour vous aider. En effet, le besoin d'aide d'une personne semi ou non voyante est bien différent de celui nécessaire à une personne se déplaçant en fauteuil roulant manuel ou électrique, par exemple.

### Transport par voiture taxi

La répartition des taxis est faite à Sherbrooke depuis la fin de septembre 2024. Il existe de multiples modèles de voitures et, pour aider à la gestion de l'espace du coffre, si vous connaissez les dimensions de votre aide à la mobilité pliée, la STS apprécierait grandement les connaître. Il est aussi possible d'avoir uniquement des transports en taxis, à la condition de présenter un papier médical justifiant la décision qui doit être liée à un trouble physique.

### Annulation et voyage blanc

Vous deviez partir tôt et devez annuler votre transport? Vous pouvez communiquer avec la répartition dès 6 h 30 en composant le 819 564-2687, option 1, puis option 2. Pour éviter l'inscription d'un voyage blanc à votre dossier, veuillez aviser la répartition dès que vous n'avez plus besoin du service. Oublier d'annuler deux déplacements au cours de la même semaine entraîne un premier avis de sensibilisation. Après récurrence et un deuxième envoi de sensibilisation, le troisième événement entraînera une suspension de deux semaines de transports occasionnels à trois mois des transports réguliers.

Il importe d'être conscient que ne pas annuler un déplacement a d'importantes répercussions. D'abord, cela allonge le délai d'embarquement et débarquement des autres personnes qui utilisent le service. De plus, les déplacements inutiles de véhicules privent d'autres personnes de bénéficier d'une place à bord.

Le respect des règles d'utilisation du transport adapté assure un service efficace et équitable pour tout le monde.

### Plaintes

Si vous avez une insatisfaction concernant le service, veuillez la communiquer au Service à la clientèle, au 819 564-2687, option 2, puis option 3 ou remplir ce [formulaire](#) en ligne. La coordonnatrice du transport adapté, Laurie Lanfranchi, en prendra connaissance et vous contactera dès que possible.

### Délais et durées à retenir

- 🕒 Le délai de réservation est de 24 h à 7 jours à l'avance.
- 🕒 La durée maximale d'un trajet à bord peut être de 1 h 30.
- 🕒 Vous avez une commission rapide à faire ou besoin d'un retrait au guichet automatique? Le chauffeur ne peut vous attendre. Vous devez demeurer sur place au moins 30 minutes entre l'aller et le retour d'une même adresse.
- 🕒 Le délai d'attente pour un retour sur appel peut varier de 20 minutes à 1 h 30.

## Réservation

Lorsque vous réservez un déplacement, vous devez bien sûr donner votre nom et numéro de dossier, le jour du déplacement, l'adresse de départ et l'heure de retour. Trois autres informations sont importantes. Voici pourquoi :

1. Pour prévenir un déplacement inutile, vous devez connaître l'adresse exacte de destination et savoir que l'endroit est accessible.
2. Pour éviter les désagréments liés à un éventuel retard à un rendez-vous, au travail, en classe ou à une activité, il est essentiel de préciser l'heure à laquelle vous êtes attendu(e). En précisant votre heure d'arrivée, vous risquez moins de manquer de temps pour faire votre épicerie, par exemple.
3. Si vous êtes accompagné(e), vous devez le spécifier pour qu'il ne manque pas place dans le véhicule.

## Autres renseignements importants

- 👉 Lors du montage d'une journée, s'il y a un conflit d'horaire, la répartition priorisera les demandes de transport pour motif de santé, du travail, des études ou du décès d'un proche.
- 👉 Le retour sur appel est accepté seulement pour un rendez-vous médical ou pour une comparution au tribunal. Dans tous les autres cas, il faut spécifier l'heure de votre retour.
- 👉 L'hiver, vous êtes responsable de l'entretien des marches ou de la rampe d'accès à votre domicile.
- 👉 C'est un jour férié? Souvenez-vous que vos déplacements réguliers sont automatiquement annulés. Pour conserver votre déplacement, veuillez effectuer une demande de transport occasionnel spécifique à ce jour.
- 👉 Si vous quittez votre domicile en ambulance et êtes hospitalisé(e), un chauffeur du transport adapté peut aller chercher votre fauteuil roulant à votre domicile et l'apporter à l'hôpital. C'est la seule raison pour laquelle un fauteuil vide peut être transporté par la STS.

## Sécurité

Pourquoi doit-on obligatoirement boucler sa ceinture de sécurité dans les minibus et les voitures taxis? Pourquoi seulement deux bagages, sacs d'épicerie ou de magasinage que l'on peut transporter soi-même ou placer au dos du fauteuil roulant, de façon à ne pas nuire à son ancrage avec les courroies, sont permis? Parce qu'à une vitesse de 50 km/h, l'impact multiplie le poids d'une personne ou d'un objet par au moins 20! Pour plus d'explications, je vous invite à lire [Avez-vous des « ovnis » dans votre auto?](#), publié dans le *Protégez-Vous* du 30 mai dernier.

## À venir

L'appareil de validation automatique nécessaire à la lecture de cartes à puce comme la Pratico est prévue pour 2026. D'ici là, ayez en main la preuve de paiement de votre passe mensuelle à présenter au chauffeur, si nécessaire. Pour les déplacements en transport adapté, seul l'argent comptant et les jetons sont toujours acceptés.

Un grand MERCI à Laurie Lanfranchi, coordonnatrice au transport adapté, pour la révision et la mise à jour des renseignements de cet article!

Claudia Beauregard

## Invitation

Cher(e)s membres,

C'est avec un immense plaisir que nous vous invitons à venir vivre un atelier de poésie et la création d'un slam collectif avec l'auteur, poète et interprète reconnu David Goudreault!

Venez exprimer vos émotions, votre vécu et votre réalité à travers la poésie.

**Date :** Mercredi, 4 décembre 2024

**Heure :** 13 h à 15 h 30

**Retour du transport adapté :** 15 h 45

**Lieu :** Handi Apte, 977, rue Galt Ouest, salle Martin-Matte

**Coût :** 5 \$

Pour vous inscrire : Elisabeth Janssens, 819 562-8877, poste 4

*Venez vivre un atelier de  
poésie et la création  
d'un slam collectif avec  
David Goudreault*

Poète, romancier et chroniqueur, David Goudreault est aussi travailleur social. Premier Québécois à remporté la Coupe du monde de poésie, il a publié cinq recueils de poèmes, ainsi que cinq romans.

Son premier spectacle, *Au bout de la langue*, ayant remporté quatre prix de la Bourse Rideau, a été présenté 400 fois en salle et plus de 500 fois en contexte scolaire. Il est présentement en tournée avec son second spectacle *En marge du texte*.

Depuis près de dix ans, il anime des ateliers de création dans les centres de détention et les écoles du Québec, de la France, de la Tunisie et du Japon. Directeur artistique de la Grande nuit de la poésie de Saint-Venant, il a reçu de nombreuses distinctions, dont la médaille de l'Assemblée nationale, le prix Clémence-Desrochers et un prix Gémeaux. Ultime rayonnement dans la francophonie, son nom est ajouté au dictionnaire Le Robert illustré 2024, où il est présenté comme un « poète, écrivain, fervent défenseur de la langue française ».



**Date : Mercredi  
4 décembre  
Heure : 13 h à 15 h 30  
Lieu : Handi Apte,  
977, rue Galt Ouest,  
salle Martin-Matte**

### Recette de Christine



#### Soupe nourrissante aux légumes-racines

Une soupe faite avec du bouillon de légumes sans sel ajouté Campbell's, des carottes, des navets, des haricots rouges, des tomates et des épinards.

#### Ingrédients

- 1 c. à s. d'huile de canola
- 1/2 tasse de carotte, coupées en cubes
- 1/2 tasse de navet, coupé en cubes
- 1/2 tasse d'oignon, coupés en cubes
- 1 c. à s. d'ail, haché
- 1 c. à s. de romarin frais, haché
- 1/2 c. à s. de thym frais, haché
- 1/2 boîte de tomates en dés sans sel ajouté
- 1 boîte de haricots blancs, égouttés et rincés
- 1 boîte de bouillon de légumes *Prêt à utiliser Campbell's Sans sel ajouté*
- 1 tasse de jeunes feuilles d'épinards fraîches, tassées

#### Préparation

Dans une casserole moyenne, chauffer l'huile et faire sauter les carottes, le navet, les oignons et l'ail pendant 1 minute.

Ajouter les fines herbes fraîches, les tomates en dés, les haricots blancs et le bouillon à la casserole.

Laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Incorporer les épinards et éteindre le feu. Servir chaud.

Source : <https://www.cookwithcampbells.ca/fr/recipe/soupe-nourrissante-aux-lgumes-racines/>

#### Réponses du jeu questionnaire de la page 3 :

1- Le silence, 2- Un escalier, 3- Joue au Monopoly, 4- Mai, 5- Dans le dictionnaire, 6- L'horizon, 7- Ton prénom, 8- Une promesse, 9- L'âge.

**L'unique personne qui t'accompagne toute ta vie, c'est toi-même. Prends soin de toi.**  
*Pablo Picasso*



### *Le Dictionnaire historique du français québécois : Un patrimoine linguistique à l'honneur*

Le Québec, avec sa riche histoire et sa culture unique, a toujours été un lieu de fascination pour les linguistes et les amoureux des mots. Le *Dictionnaire historique du français québécois* (DHFQ), dans sa nouvelle édition revue et augmentée, est un hommage à cette richesse lexicale qui caractérise la province.

Une ressource linguistique incomparable et temporelle

Le DHFQ n'est pas un simple dictionnaire. C'est une encyclopédie vivante qui offre une fenêtre sur l'évolution de la langue française au Québec. Avec des entrées enrichies d'extraits sonores, de photos, d'images d'archives et de clips vidéo, le dictionnaire présente une description détaillée et dynamique des emplois lexicaux caractéristiques du français québécois.

En parcourant le DHFQ, on entreprend un voyage à travers plus de 400 ans d'histoire. Chaque mot, chaque expression est un récit témoignant des influences diverses qui ont façonné la langue telle qu'elle est parlée aujourd'hui. Les utilisateurs peuvent ainsi découvrir des aspects méconnus de leur patrimoine linguistique.

Engagement continu pour la langue

Le travail de révision et d'enrichissement du DHFQ est un processus continu, soulignant l'engagement des éditeurs à garder le dictionnaire aussi dynamique que la langue elle-même. Réalisé par l'Université Laval et l'équipe du Trésor de la langue française au Québec (TLFQ) avec le soutien financier du gouvernement du Québec, le DHFQ est un projet de longue haleine qui reflète l'importance de la langue française dans l'identité québécoise.

Un outil éducatif, culturel, accessible et inclusif

Le DHFQ sert également d'outil éducatif, aidant les nouvelles générations à comprendre et à apprécier la complexité et la beauté de leur langue. Pour les chercheurs, les enseignants et les étudiants, c'est une ressource inestimable qui éclaire les sens variés des mots à travers le temps.

Avec sa disponibilité en ligne, le DHFQ est accessible à tous, permettant à chacun de plonger dans ce riche patrimoine linguistique. Il est un exemple de la façon dont la technologie peut servir à préserver et à promouvoir la culture et l'histoire.

Le Dictionnaire historique du français québécois est donc bien plus qu'un recueil de mots : c'est un gardien de l'histoire, un éducateur et un pont entre les générations. Il est un témoignage vivant de la vitalité et de l'évolution constante de la langue française au Québec.

He oui, le retour en classe et l'utilisation du dictionnaire vont souvent de pair! Grâce à ce dictionnaire, amusez-vous à tester vos connaissances ou à faire des découvertes!

Visitez le <https://www.dhfq.org/>!

Martin Truchon

**Entendre ne veut pas dire écouter car l'ouïe est un sens mais l'écoute est un art.**  
*Anonyme*

**Je parle avec les yeux, j'écoute avec le cœur, je comprends avec le temps!**  
*Anonyme*

## Personnalité à l'honneur

### Josée Fontaine

Après 21 ans d'implication à Handi Apte, Josée a laissé sa marque notamment en 2003 lors des lacs-à-l'épaule, de la mise à jour des pratiques de travail et des services offerts par Handi Apte.

Josée a mobilisé les personnes handicapées pour qu'elles s'investissent dans le fonctionnement de l'organisme en participant à différents comités, dont celui des activités de loisirs de L'Entre-Nous.

Josée a su se démarquer par son écoute, son humanité et son grand don de soi.

Sa plus grande réalisation demeure la concrétisation d'un projet d'habitation adapté aux personnes handicapées physiques. Après 6 ans de travail avec les différents acteurs du projet, Handi-Ressources a vu le jour en octobre 2019 et offre à 24 personnes vivant seules et une famille, un logement adapté, un service de cafétéria ainsi qu'un service d'entretien ménager hebdomadaire. Comme à Handi Apte, les résidents de Handi-Ressources sont invités à s'impliquer dans la vie communautaire en participant à différents comités ou en effectuant certaines tâches.

Josée a officiellement quitté ses fonctions de directrice de Handi Apte et Handi-Ressources le 1<sup>er</sup> janvier 2023. Elle a cependant offert son aide à la directrice actuelle, Roxanne Côté, jusqu'en juillet 2023, pour lui assurer une intégration harmonieuse dans ses nouvelles fonctions.

Pour ceux qui voudraient savoir ce qu'elle devient, ne vous en faites pas, notre Josée est aussi occupée sinon plus que lorsqu'elle était directrice à Handi Apte et Handi-Ressources. Depuis son départ en 2023, elle a réalisé son rêve de faire un voyage en Italie, elle s'occupe activement de ses deux charmantes petites-filles (Alice et Juliette), elle s'est inscrite à des cours à l'Université, a suivi un cours de vitrail et elle profite de la vie avec son amoureux, Mario, son G.O. (gentil organisateur) comme elle se plaît à le nommer.

Elle n'a pas tout à fait laissé de côté son implication communautaire. Elle siège sur différents comités, dont celui de la Fondation canadienne des Filles de la Charité du Sacré-Cœur de Jésus.

Nous la remercions pour toutes ces années où elle a su nous guider, nous motiver, nous inspirer et aussi nous faire rire aux éclats.

Lucie



Audette



### Merci à nos collaborateur(trice)s

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