

L'AUTONOME



Avril 2025



Partenaires	2
Partenaires (suite)	3
Mot du CA	
Carte d'identité	4
Rigolos de Marjo	
Douleurs neuropathiques	5
Course des Farfadets	6
Personnalité à l'honneur	7
Bouche à oreilles	
Jeu-questionnaire	8
Stress et anxiété	9
Rabais de 50% à la STS	11
Recette	12
Réponses du jeu-questionnaire	
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!

Marc Perron
propriétaire



TECH Mobilité inc.
Services orthopédiques

VENTE - LOCATION - RÉPARATION
ÉQUIPEMENTS ORTHOPÉDIQUES NEUFS ET USAGÉS

www.techmobilititemg.com
918, 12^e Avenue Nord
Sherbrooke (Québec) J1E 2X2 819 564-9222
info@techmobilititemg.com



Bijouterie André Niger inc.

Louise Scalabrini
GEMMOLOGUE

891, 13^e 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!



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



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

Fière partenaire!

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



Députée fédérale
de Sherbrooke

Élisabeth Brière

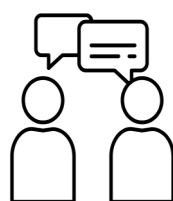
1650, rue King Ouest
Bureau M-10
Sherbrooke
(819) 564-4200
elisabeth.briere@parl.gc.ca

Encouragez-les !

Suite de nos partenaires



Mot du conseil d'administration



Bonjour cher(e)s membres,

Le printemps vient de se pointer le bout du nez, les changements de température font couler les érables et nous permettent de profiter des plaisirs sucrés de la cabane à sucre.

L'assemblée générale annuelle a eu lieu le jeudi 17 avril. Trois postes d'administrateurs et un poste de membre-ami(e) étaient en élection cette année. Voici les membres du conseil d'administration 2025-2026 : **Claudia Beauregard, Marjolaine Mauffette, Sandra Riding-Turgeon, Bruno Martin (réélu)**. Nous souhaitons la bienvenue à un nouveau membre élu, **Roger Mell**. Un poste d'administrateur et le poste de membre-ami(e) sont toujours vacants. Les états financiers, le rapport d'activité 2024 et les beaux projets pour l'année 2025 ont été présentés. Une autre belle année à venir pour l'organisme.

Nous vous lançons officiellement l'invitation à venir vous joindre à nous lors de la troisième édition de notre événement annuel « En route vers l'accessibilité universelle par Handi Apte » qui aura lieu le jeudi 29 mai, au parc Jacques-Cartier, tout près du pavillon Armand-Nadeau, de 11 h à 15 h. Cet événement, à travers différentes activités et informations, a pour but de sensibiliser la population aux différents enjeux des personnes handicapées physiques. Un autobus du transport adapté de la STS et d'autres organismes nous feront l'honneur, encore cette année, de se joindre à nous! Une belle nouveauté : étant une personne non voyante, j'animerai un bingo qui se tiendra au Kiosque Laurette-Giguère-de-Montigny, dès 13 h! Au plaisir de vous y voir, c'est un rendez-vous à ne pas manquer!

Marjolaine Mauffette
Vice-Présidente

À quand une carte d'identité pour améliorer son indépendance?

Au Québec, une pièce d'identité officielle inclue votre nom, date de naissance, photo et signature. Dans notre province, celles acceptées sont : passeport, carte d'assurance maladie, permis de conduire ou d'apprenti conducteur. Si vous avez le statut d'Indien, possédez une carte de citoyenneté ou de résident permanent, ces preuves sont aussi valides. Au moment d'acheter un bien d'une grande valeur ou de signer tout autre document d'importance, il n'est pas rare que l'on vous demande de présenter deux d'entre elles. Cette formalité vise à établir de façon certaine et officielle que vous êtes bien la personne que vous prétendez être ainsi qu'à rendre difficile d'usurper une identité.

Or, plusieurs personnes handicapées n'ont qu'un seul de ces documents officiels. En 2025, elles se heurtent encore à des préjugés, sans pouvoir prouver leur identité! La solution proposée? Recourir à un endosseur. « Il y a peut-être là une partie discriminatoire », intervient Daniel Thauvette, président de l'Association des personnes handicapées visuelles de l'Estrie (APHVE). De fait, comme le bien n'est pas à leur nom, il ne leur appartient pas concrètement. « On se sent comme des citoyens de deuxième zone », exprime alors Richard Gilbert, personne handicapée visuelle, membre de l'APHVE et de Handi Apte. Le 4 juin 2009, le gouvernement du Québec adoptait la politique À part entière : pour un véritable exercice du droit à l'égalité, et Bruno Martin, trésorier de Handi Apte, a bien raison de rappeler que la personne handicapée est « comme les autres »!

Des associations s'unissent et réclament donc une carte d'identité avec photo pour les non conducteurs. Une telle carte existe dans toutes les autres provinces canadiennes, comme la Colombie-Britannique, rapporte Lucie Vallières, directrice de l'APHVE. D'ailleurs, jusque dans les années 90, le Québec aussi en avait une!

Lorsqu'une la personne n'est pas en mesure de présenter une pièce d'identité mentionnant toutes les informations demandées (nom, date de naissance, photo et signature), il est possible de s'en sortir en combinant la carte d'assurance maladie et d'autres pièces d'identité telles factures d'électricité ou de téléphone pour fournir tous les renseignements requis.

L'entrevue d'Élodie Drolet, diffusée sur les ondes de TVA le mardi 18 mars, est disponible [ici](#), à partir de 6:58 minutes.

Ou sur le web au: www.tvaplus.ca/lcn/le-tva-nouvelles/saison-1/le-tva-nouvelles-18h-de-sherbrooke-du-18-mars-2025-1971537321

Claudia Beauregard

Les rigolos de Marjo

Un commis voit un homme entrer dans son dépanneur. L'homme vole quatre caisses de bière et il se sauve.

Le jeune commis appelle la police. Celle-ci retrouve l'homme en question le lendemain et l'apporte au dépanneur.

La police demande au commis si c'est lui le voleur de bière. Le voleur en question dit qu'il ne peut pas savoir, il n'était pas là.

Les rigolos de Marjo

Dans un musée, un couple regarde une toile d'une jolie dame nue avec des feuilles qui lui cache les parties intimes.

La femme poursuit son chemin pour voir d'autres tableaux, son mari ne bouge pas. Elle lui demande : « Qu'est-ce que tu fais? » Il lui répond : « J'attends l'automne! »

Les douleurs neuropathiques

Les personnes diabétiques, les victimes de lésions d'un nerf attribuables au zona (forme de varicelle des adultes), les blessés médullaires, et même les gens qui suivent certains traitements médicamenteux peuvent éprouver diverses formes de douleurs neuropathiques. Nombreuses et complexes, elles résultent d'une lésion ou d'un mauvais fonctionnement du système nerveux central ou périphérique, plutôt que d'une stimulation des récepteurs de la douleur.

La douleur neuropathique peut être due à :

- Compression d'un nerf, par exemple, par une tumeur ou un disque fracturé dans la colonne vertébrale (provoquant une lombalgie et/ou une douleur irradiant vers la jambe), ou une pression sur un nerf du poignet (provoquant le syndrome du canal carpien)
- Lésion nerveuse, telle qu'observée dans les pathologies affectant les nerfs (comme le diabète sucré ou le zona)
- Traitement anormal ou perturbé des signaux de la douleur par le cerveau et la moelle épinière

Le diagnostic est établi devant une douleur disproportionnée en regard de l'atteinte tissulaire. Elle se caractérise par une diminution ou une exagération de la sensibilité se manifestant par des sensations de brûlures, de picotements ou d'engourdissement (dysesthésie), et des signes de lésion nerveuse mis en évidence par un examen neurologique.

Le traitement de ces douleurs repose souvent sur les médicaments de type antalgiques, antidépresseurs (amitriptyline, désipramine et venlafaxine), antiépileptiques (prégabaline), anticonvulsivants (gabapentine) et relaxants musculaires squelettiques (baclofène) ou sur des traitements non médicamenteux comme la kinésithérapie ou l'ergothérapie. La neuromodulation, elle, consiste à implanter un dispositif envoyant des signaux électriques spécifiques à la moelle épinière, pour aider à bloquer ou à moduler les signaux de douleur envoyés au cerveau.

Nous entendons davantage parler de la neuropathie diabétique, la conséquence d'une ischémie du nerf secondaire à la microangiopathie. Causée par les effets directs de l'hyperglycémie sur les neurones et les métabolismes intracellulaires qui endommagent les vaisseaux sanguins en altérant la fonction nerveuse. Le traitement de la douleur neuropathique peut donc varier en fonction de l'affection spécifique qui en est à l'origine. À titre d'exemple, si la cause est le diabète, un meilleur contrôle de la glycémie peut permettre de ralentir la progression des lésions nerveuses responsables de la douleur. Il existe en deux formes. La neuropathie diabétique autonome touche les nerfs de certains organes tels que le cœur, les organes génitaux, l'estomac, les intestins et la vessie. Quant à la neuropathie périphérique, elle touche particulièrement les nerfs des jambes et des pieds.

La neuropathie périphérique ne concerne pas que les patients diabétiques, car c'est un trouble fonctionnel d'un ou de plusieurs nerfs périphériques (à la partie d'un nerf, distale par rapport aux racines et plexus). Elle comprend de nombreux syndromes caractérisés par divers degrés de troubles sensitifs, de douleur, de faiblesse musculaire et d'amyotrophie, une diminution des réflexes ostéotendineux et des symptômes vasomoteurs, isolés ou en association.

(Suite à la page 6)

(Suite de la page 6)

La classification initiale repose sur l'histoire pathologique du malade, selon ses souvenirs et ceux de son entourage l'examen clinique. L'électromyographie (EMG) et les études de conduction nerveuse permettent de localiser la lésion et de déterminer si la physiopathologie est principalement d'origine axonale (souvent métabolique) ou par démyélinisation (souvent auto-immune). Le traitement est axé principalement sur les causes et facteurs de la maladie.

Entre autres pour les personnes diabétiques, le principal danger de l'atteinte des nerfs aux extrémités avec une perte de sensibilité, est le risque de se blesser aux pieds sans s'en rendre compte. Combinée à une mauvaise circulation du sang, la sécheresse de la peau ou une déformation osseuse, la blessure peut s'aggraver et se transformer en ulcère. Mal traité ou négligé, l'ulcère peut mener à la gangrène et parfois même, à l'amputation. Il est donc très important d'agir. D'abord, examiner ses pieds chaque jour pour déceler les variations d'apparence, de structure anatomique ou tissulaire. Dès l'apparition d'anomalies aux pieds, consulter votre médecin, podiatre ou infirmière en soins de pieds chaque année et suivre les recommandations pour le soin des pieds au quotidien.

Christine Labonté

Sources : <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/troubles-du-cerveau-de-la-moelle-%C3%A9pini%C3%A8re-et-des-nerfs/douleur/douleur-neuropathique>, https://www.msmanuals.com/fr/accueil/troubles-du-cerveau-de-la-moelle-%C3%A9pini%C3%A8re-et-des-nerfs/douleur/douleur-neuropathique#Sympt%C3%B4mes_v39679345_fr et <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/informations-sur-le-diabete/complications/la-neuropathie/>.

La course des Farfadets de Sherbrooke

Le 15 mars dernier, j'ai participé à la course des Farfadets de Sherbrooke. J'ai fait un parcours de 5 kilomètres en Kartus avec des étudiants de l'Université de Sherbrooke. Quand je suis arrivée au parc Jacques-Cartier, il y avait beaucoup de monde qui avait du plaisir. Tout le monde célébrait la fête de la St-Patrick. Deux jeunes hommes très sympathiques se sont approchés de moi et se sont présentés : Zachary et Henry. Ils étaient mes coureurs pour l'événement.

Nous nous sommes préparés pour le départ du 5 kilomètres. Nous sommes partis au deuxième tour et nous avons dépassé tout le monde. Nous sommes arrivés à la toute première position! Nous avons fait 5 kilomètres en 27 minutes.

Une journaliste de Radio-Canada est venue à notre rencontre pour nous féliciter et pour m'interviewer. Le reportage est passé à la télévision, à 18 h. Ensuite, Élisabeth Brière m'a fait un gros câlin et a parlé avec nous une bonne demi-heure. Tout le monde nous applaudissait et venait à notre rencontre. Avec cette belle journée chaude, il y avait beaucoup de joie dans le parc, ça se ressentait.

Cet été, il y aura le demi-marathon de Sherbrooke le 29 juin. Mon grand Henry sera mon coureur pour les 21 kilomètres.

Je remercie les organisateurs d'avoir pensé à moi. Je vous en suis très reconnaissante. Merci de tout cœur à Zachary et Henry!

À la prochaine,

Marjo

Personnalité à l'honneur

Drew Bowering est une infirmière en arrêt de travail qui fait du bénévolat chez Handi Apte depuis le début de l'été 2024. Elle fait des accompagnements-transport, assiste aux activités de groupe et fait également un jumelage amical.

Comme on peut le constater, cette bénévole dévouée et talentueuse est multifonctionnelle! Elle est à l'écoute des membres, n'hésite pas à intervenir là où nécessaire et elle tisse facilement des liens significatifs. Vivant elle-même avec une douleur chronique suite à un accident de travail, faire une différence dans la vie des personnes handicapées physiques la rend heureuse et gratifiante.

Elle accouchera bientôt d'un petit garçon. Elle est très appréciée par les membres, le personnel et les autres bénévoles de Handi Apte. Nous espérons vivement qu'elle nous revienne comme bénévole lorsque la fatigue de nouvelle maman sera résorbée.

Merci Drew pour ton implication et ton dévouement!



Elisabeth Janssens,
Coordonnatrice du Service des bénévoles

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

Jeu-questionnaire sur le printemps

1- Le printemps est la saison où le temps se radoucit. Il est marqué par une alternance de journées ensoleillées et d'averses ayant lieu en mars que l'on appelle?
A) Rincées B) Giboulées C) Abattées

2- Depuis 1977, se déroule chaque printemps un festival de musique qui permet à de jeunes artistes de monter sur scène. Ce festival est appelé : le Printemps de ...?
A) Limoges B) Bourges C) Châteauroux

3- À quoi correspond l'équinoxe de mars?
C'est un point d'équilibre, quand le soleil se lève exactement à l'est et se couche à l'ouest
A) Le soleil atteint son point le plus haut B) Le soleil atteint son point le plus bas

4 - Le chêne et le frêne sont les derniers arbres à produire des feuilles au printemps. Que dit le proverbe?
A) Frêne avant chêne : été radieux. Chêne avant frêne : été pluvieux.
B) Chêne avant frêne : été radieux. Frêne avant chêne : été pluvieux.

5- Quel est le petit surnom des pissenlits?
A) Les dents de la mer B) Les dents de lion C) Les dents jaunes

6 - Quel est l'autre nom de la primevère médicinale?
A) Le pas d'âne B) Le coucou C) La véronique

7 - Pourquoi les hirondelles de fenêtre reviennent-elles au printemps?
A) La vie devient chère pour elles dans le sud B) Leur mission est d'annoncer l'arrivée définitive du printemps C) Elles retrouvent leurs insectes de prédilection en Europe

8 - À quoi reconnaît-on la présence d'un terrier de lapins dans la nature?
A) Ils déposent des petites crottes rondes au sommet de monticules pour marquer leur territoire B) Ils ont cloisonné l'entrée pour ne pas être importunés par les renards C) Quelques œufs en chocolat ornent l'entrée

9 - Quel phénomène naturel permet aux arbres de renaître au printemps?
A) La photosynthèse B) La luminothérapie C) L'engrais

10 - Que cherchent les amateurs de champignons au mois d'avril?
A) Des truffes B) Des girolles C) Des morilles

11 - Quel est cet arbre fruitier qui est le premier à fleurir au printemps?
A) L'amandier B) Le cerisier C) Le prunier

12 - Qui est la déesse romaine de la fertilité et du printemps?
A) Ostara B) Rhéa C) Maïa

13 - Que signifie l'expression « l'hirondelle ne fait pas le printemps »?
A) Entendre mal B) N'avoir aucune valeur C) On ne peut pas tirer une généralité à partir d'exemple

14 - Complétez le proverbe suivant « Février trop doux présage un printemps ...? »
A) Froid B) Humide C) Chaud

Source: www.rosnysousbois.fr/wp-content/uploads/2021/03/quiz-printemps.pdf

Réponses à la page 12

Le stress et l'anxiété : comprendre pour mieux vivre avec

Lors de la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive, le jeudi 13 mars dernier, L'Entre-Nous accueillait Mélissa Harvey. Travailleuse sociale depuis 18 ans, elle a un penchant pour l'intégration des personnes handicapées et les approches préventives. Son atelier avait pour but de renseigner les 20 participant(e)s à l'atelier sur ces réactions humaines normales.

Définitions et caractéristiques

Le stress est une réaction normale pour survivre devant une menace. Notre cerveau produit alors du cortisol et de l'adrénaline, des hormones qui nous aident à fuir ou à combattre. Loin d'être négatif, le stress nous rend plus fort, plus vigilant, plus attentif à une menace réelle ou perçue, dans le moment présent.

La chercheuse D^{re} Sonia Lupien étudie le stress humain et illustre les quatre ingrédients d'une situation stressante par l'acronyme CINÉ.

Menace	Sentiment
Contrôle faible	Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.
Imprévisibilité	Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui se produira.
Nouveauté	Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.
Égo menacé	Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

Ces ingrédients sont les mêmes pour tous, qu'importe l'âge, le statut matrimonial, l'ethnicité, le revenu ou le niveau d'éducation. De plus, ils sont additifs. Plus d'éléments du C.I.N.É caractérisent une situation, plus elle est stressante.

Attention! Lorsqu'une personne est fréquemment exposée à des stressseurs, son cerveau n'a pas le temps de se reposer. Cela entraîne un dérèglement des hormones de stress qui nuit à l'adaptation du corps et augmente les risques de maladies chroniques.

L'anxiété est aussi une réaction normale. Cette émotion, perçue comme désagréable, concerne des angoisses causées par l'anticipation de conséquences négatives. Elle est souvent liée à l'importance qu'une personne accorde à une situation et à son impression d'avoir ou non les capacités pour y faire face. Les symptômes de l'anxiété sont très variables d'une personne à l'autre. Physiquement, le cœur bat fort, la respiration est plus difficile, les mains sont moites, des tremblements et des tensions musculaires sont perceptibles. De plus, la personne anxieuse a des pensées anxieuses qui entretiennent inquiétudes, ruminations, obsessions, doutes et craintes.

L'anxiété devient un problème quand elle est envahissante ou si elle nuit à la vie personnelle et professionnelle. Si c'est le cas, une visite chez le médecin permettra, s'il

(Suite à la page 10)

y a lieu, de diagnostiquer l'un de ces troubles de santé mentale : trouble d'anxiété généralisée (TAG), trouble panique, agoraphobie, trouble d'anxiété sociale (phobie sociale) ou phobies spécifiques.

Que faire lors de telles réactions?

Chanter, rire, côtoyer des animaux, écouter de la musique ou bouger pendant 15 minutes contribue à **réduire le stress**. Pour diminuer les tensions et calmer l'anxiété, il existe un autre outil, excellent et à la portée de chacun(e). L'avez-vous deviné? La respiration abdominale! La technique consiste à suivre ces étapes :

- Arrêtez-vous et fermez les yeux.
- Posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre.
- Inspirez profondément et lentement par le nez en gonflant votre abdomen. Pour vous guider, vous pouvez compter dix secondes d'inspiration. À cette étape, votre poitrine devrait bouger le moins possible et la main posée sur votre ventre devrait se soulever.
- Retenez votre souffle environ cinq secondes avant d'expirer.
- Expirez doucement par la bouche tout en rentrant l'abdomen et faites sortir le maximum d'air de vos poumons.
- Recommencez le cycle autant de fois que vous le voulez.

Pour s'assurer de bien respirer, remarquez ce qui se passe. Lors de l'inspiration, la main posée sur votre ventre monte au même rythme que celui-ci et la main sur la poitrine bouge à peine. À l'expiration, c'est la même chose, sauf que votre main sur l'estomac fera le chemin inverse. Vous pouvez faire cet exercice tous les jours de 5 à 10 minutes.

En prévention

Tout d'abord, se rappeler que le stress et l'anxiété font partie de la vie et que c'est normal d'en ressentir J. Utiliser la méthode CINÉ permet de comprendre la source de ses stressors. Il importe aussi de prendre le temps de reconnaître ses propres signes d'anxiété, de développer ses habiletés et de revenir à l'ici et maintenant pour mieux y faire face. Être en contact avec la nature au moins 3 x 20 minutes par semaine, porter son regard sur ce que nous pouvons contrôler, se connaître, s'affirmer et agir selon ses valeurs, être bienveillant envers soi et s'entourer sont d'autres moyens pour prévenir le stress et l'anxiété. La clé repose aussi sur l'adoption de bonnes habitudes de vie : alimentation, sommeil, exercice, vie sociale, utilisation équilibrée des écrans... Au besoin, demander l'aide d'un professionnel. Votre médecin de famille, le CSSS, les organismes communautaires, les lignes d'écoute sont des ressources disponibles.



Un grand MERCI à [Mélissa Harvey](#) pour la révision et la permission de publier ces précieux renseignements!

En complément, vous pouvez consulter ses sources (livres de référence et sites Web) :

- Lupien, S. *Par amour du stress*, Mont-Tremblant, Édition Va Savoir, 2020.
- Posen, D. *Maîtriser votre stress*, Ottawa, Broquet Inc., 2005.
- Deslauriers, S. *Tu mérites mieux qu'un bain moussant : un guide pour prendre soin de soi*, Montréal, Les Éditions Cardinal, 2023.
- Laroque, K. *Quand le corps sonne l'alarme : mode d'emploi pour rétablir l'équilibre psychologique*, Ottawa, Les Éditions de Mortagne, 2023.
- Hébert, A. *Stress et anxiété : stratégies et techniques pour les gérer*, Boucherville, Les Éditions de Mortagne, 2020.

(Suite à la page 11)

(Suite de la page 10)

- Centre d'études sur le stress humain (CESH) <https://stresshumain.ca>
- Mouvement Santé mentale Québec <https://mouvementsmq.ca>
- Pas à pas Service psychosocial <https://www.pasapas.ca>
- Formation santé mentale et emploi <https://www.formationsantementale.ca>
- Soutien Solution <https://soutiensolutions.com/boutique>

Bonne lecture!

Un rabais de 50 %, ça vous intéresse?

Le 3 février dernier, lors d'une conférence de presse, la Société de transport de Sherbrooke (STS) confirmait la pérennité du programme de Solidarité transport!

Celui-ci s'adresse aux personnes et aux familles sherbrookoises à faible revenu qui désirent se déplacer en transport en commun urbain ou adapté. Grâce à la réduction de 50 % le tarif du laissez-passer mensuel régulier est de 45 \$ et le tarif familial est de 51,25 \$.

Pour être admissible, vous devez recevoir des services réguliers d'un organisme communautaire. Bonne nouvelle, Handi Apte est l'un des 25 partenaires! De plus, votre revenu familial de 2024 ne doit pas dépasser les seuils suivants :

1 personne	26 897,09 \$	Une preuve de revenu est demandée.
2 personnes	33 482,37 \$	Veuillez donc avoir en mains :
3 personnes	41 162,55 \$	👉 Carnet de réclamation
4 personnes	49 978,01 \$	ou
5 personnes	56 682,35 \$	👉 Avis de cotisation de l'Agence du revenu du
6 personnes	63 930,95 \$	Canada 2024 et celui de votre conjoint(e), s'il y a
7 personnes	71 176,35 \$	lieu.
ou plus		et
		👉 Pièce d'identité avec photo

Que vous soyez une personne handicapée, bénévole ou préposée, comment vous inscrire?

1. Prenez rendez-vous avec moi en composant le 819 562-8877, poste 1, ou en m'écrivant à communications@handiapte.com.
2. Après 24 h ouvrables, vous pourrez aller à la STS (895, rue Cabana) avec une pièce d'identité avec photo pour obtenir votre carte à puce et payer pour le mois.

Le beau temps est à nos portes et votre admission au programme de Solidarité transport sera valide pour une durée de deux ans. Cette réduction vous permettra de socialiser davantage en participant aux activités de L'Entre-Nous, de garnir un peu plus votre panier d'épicerie, de faire un achat dont vous rêver depuis un bout...

Au plaisir de vous inscrire à Solidarité transport!

Claudia Beauregard

Tourne-toi vers le soleil et l'ombre sera derrière toi.

Proverbe Maori

Recette de Christine

Macaronis au fromage



Ingrédients

- Préparation: 5 min
 - Cuisson: 15 min
 - 2 portions
- o 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
 - o 15 ml (1 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
 - o 125 ml (1/2 tasse) de lait
 - o 100 g (1 tasse) de macaronis
 - o 50 g (1/2 tasse) de fromage cheddar orange râpé
 - o 60 ml (1/4 tasse) de fromage fondu à tartiner

Grâce à cette recette de macaronis au fromage, on retombe un peu en enfance. Avec leur couleur orange vif, ils ont des airs de nostalgie. L'ingrédient secret? Du fromage fondu à tartiner qu'on intègre à la sauce.

Préparation

- o Dans une petite casserole à feu moyen, fondre le beurre. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant au fouet. Ajouter le lait. Porter à ébullition en fouettant continuellement et laisser mijoter 2 minutes. Saler et poivrer. Couvrir et réserver.
- o Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les macaronis (*al dente*). Prélever 60 ml (1/4 tasse) d'eau de cuisson. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole.
- o Ajouter l'eau de cuisson, la sauce béchamel et les fromages. Mélanger et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les fromages soient fondus. Saler et poivrer.

Suggestion : Vous pouvez y ajouter des légumes, de la viande ou des légumineuses, selon vos préférences!

Source : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/4897-macaronis-au-fromage>

Réponses du jeu-questionnaire de la page 8

1. Giboulées; 2. Bourges; 3. C'est un point d'équilibre, quand le soleil se lève exactement à l'est et se couche à l'ouest; 4. Frêne avant chêne : été radieux. Chêne avant frêne : été pluvieux; 5. Les dents de lion; 6. Le coucou; 7. Leur mission est d'annoncer l'arrivée définitive du printemps; 8. Ils déposent des petites crottes rondes au sommet de monticules pour marquer leur territoire; 9. La photosynthèse; 10. Des morilles; 11. L'amandier; 12. Maïa; 13. On ne peut pas tirer une généralité à partir d'un exemple; 14. Froid

Merci à nos collaborateur(trice)s

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