

L'AUTONOME



Août 2025



Partenaires	2-3
Suivi de l'AGA	3
Mot du CA	4
Jeu questionnaire #1	
Solidarité transport	5
Réponses du jeu #1	
Les aventures de Jacob	6-7
Camp Massawippi	8-9
À vos plumes	9
Prendre soin de sa santé	10
Jeu-questionnaire #2	11
Personnalité à l'honneur	
Souvenirs d'autrefois	12
Recette	13
Réponses du jeu #2	
Recette	14
Bouche à oreille	
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!



Medicus 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



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



Suivi de l'AGA

Bonjour,

Lors du journal en avril dernier, nous ne connaissions pas encore la composition des membres du conseil d'administration de Handi Apte pour l'année 2025-2026.

Voici les membres du conseil d'administration et leur poste respectif en date du 17 avril.

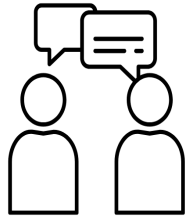
- Marjolaine Mauffette, présidente
- Roger Mell (élu par acclamation), vice-président
- Bruno Martin (réélu par acclamation), trésorier
- Claudia Beauregard, secrétaire
- Sandra Riding-Turgeon, administratrice

Ensemble, ils prendront les meilleures décisions pour continuer de faire rayonner notre organisme.

Différents postes sont ouverts au sein du conseil d'administration. Si vous êtes intéressé(e)s, écrivez à info@handiapte.com pour que puissions transmettre votre candidature aux administrateurs.

Claudine Grondin

Mot du conseil d'administration



Bonjour à tous les membres de Handi Apte,

J'espère que vous profitez de ce bel été que nous avons. L'automne approche à grand pas. Je remercie l'organisme de nous permettre de faire plein de belles sorties. Ce n'est pas fini, il va y avoir plusieurs belles activités à venir pour les membres. Restez à l'affut.

Handi Apte, je vous apprécie beaucoup. Merci pour toute l'aide que vous apportez aux membres. Vous êtes une équipe extraordinaire. Continuez ce que vous faites.

J'espère faire partie du CA encore longtemps.

Marjolaine Mauffette
Présidente du CA

Jeu-questionnaire musical : Les oiseaux #1

- 1- « Alouette, gentille alouette, alouette je te plumerai » dit la chanson. Mais que lui plume-t-on en premier?
- 2- « Il est petit mais bien voleur et c'est le pire des menteurs ». Qui décrit ainsi l'épervier dans une de ses chansons?
- 3- Tirée de l'album « Insolitudes » et certainement pas son titre le plus connu, « Comme un corbeau blanc » est une chanson de?
- 4- « Il avait les yeux couleur rubis et des plumes couleur de la nuit, à son front brillant de mille feux l'oiseau roi couronné portait un diamant bleu. » De quel oiseau est-il question dans cette chanson?
- 5- Hugues Aufray a chanté « Le rossignol... ». D'après le titre de la chanson c'était un rossignol?
- 6- « Ils s'aimaient d'amour tendre, mais l'un deux a quitté le toit. » Qui sont-ils ces oiseaux chantés par Charles Aznavour ?
- 7- Extraite de l'album « Des roses et des orties » cette chanson de Francis Cabrel parle d'un cygne « qui n'est pas de rivière, c'est un cygne d'étang ». De quelle couleur est ce cygne?
- 8- Qu'avait de particulier « Le petit oiseau » chanté par Gilbert Bécaud?
- 9- Cette chanson écrite en 1866 que chacun d'entre nous a déjà fredonnée, nous parle d'un gai rossignol et d'un merle moqueur. Quel en est le titre?
- 10 « L'hirondelle des faubourgs » a été écrite en 1912 et a fait couler beaucoup de larmes dans les chaumières. Qui a interprété cette chanson?

Source : <https://www.quizz.biz/quizz-197480.html>

Réponses à la page 5

Solidarité transport, pour une passe d'autobus à moitié

Connaissez-vous ce programme vous permettant d'économiser 50 % du tarif de votre laissez-passer mensuel régulier ou familial? Il s'adresse aux personnes à faible revenu qui veulent se déplacer en transport en commun urbain ou adapté.

Dès cet automne, vous pourriez mieux manger, aller à tous vos rendez-vous, participer à plus d'activités culturelles, éducatives, gastronomiques ou de divertissement de L'Entre-Nous, peut-être même planifier un achat que vous retardez.

QUELS SONT LES TROIS CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ?

Être citoyen(ne) de Sherbrooke

Avoir un revenu familial net sous le seuil de faible revenu

Être membre de Handi Apte

OU

Recevoir des services réguliers de l'un des 24 autres partenaires de la STS



LE SEUIL DE FAIBLE REVENU, C'EST QUOI?

Il s'agit de votre revenu familial avant impôt de 2024. Selon la taille du ménage, ce montant ne doit pas dépasser :	1 personne	28 000 \$
	2 personnes	37 000 \$
	3 personnes	45 000 \$
	4 personnes	50 000 \$
	5 personnes	55 000 \$
	6 personnes	60 000 \$
	7 personnes ou plus	65 000 \$

COMMENT S'INSCRIRE?

Que vous soyez une personne handicapée, bénévole ou préposé(e)

- Prendre rendez-vous en composant le 819 562-8877, poste 0, ou en écrivant à communications@handiapte.com.

- Lors de la rencontre, une preuve de revenu sera exigée. Vous devrez donc avoir en mains :

A- Carnet de réclamation de l'aide sociale ou de la solidarité sociale

OU

B- Avis de cotisation de l'Agence du revenu du Canada 2024 et celui de votre conjoint(e), s'il y a lieu.

ET

Carte d'identité avec photo

Claudia Beauregard

Réponses du jeu-questionnaire de la page 4 « Les oiseaux » # 1

1. La tête; 2. Hugues Aufray; 3. Johnny Hallyday; 4. Un aigle; 5. Anglais; 6. Des pigeons; 7. Blanc; 8. Il était de toutes les couleurs; 9. Le temps des cerises; 10. Georgette Plana

Les aventures de Jacob

Par Roger Mell, membre actif de l'APHVE

Synopsis

L'épisode 1 de cette série fictive raconte l'histoire de Jacob, un jeune homme qui perd la vue à l'âge de 22 ans. Ce récit explore la résilience et l'incroyable capacité d'adaptation d'une personne face à un bouleversement aussi profond. Plutôt que de s'effondrer face à l'épreuve, Jacob redécouvre le monde à travers d'autres sens, embrassant une nouvelle perception de la réalité et apprenant à voir au-delà du visible. C'est un voyage inspirant qui illustre la force de l'esprit humain face à l'adversité et l'espoir d'une renaissance intérieure après une perte apparemment insurmontable.

Vous pourrez suivre les aventures de Jacob dans chaque édition du journal, où chaque épisode révélera une nouvelle facette de son parcours face à la cécité et sa manière unique de réapprendre à vivre et à s'adapter à son environnement.

Épisode I - L'accident

Jacob, un homme autrefois plein de vie et d'ambitions, avait tout pour être heureux. Il avait un emploi stable, des amis proches, et une passion pour la photographie, un art qui lui permettait de capturer la beauté du monde qui l'entourait. Chaque instant de sa vie était vécu avec intensité, jusqu'au jour où un accident tragique bouleversa son existence.

Un matin d'été, alors qu'il conduisait pour se rendre à une séance photo, un chauffard inattentif brûla un feu rouge et percuta violemment sa voiture. L'accident fut dévastateur. Jacob survécut, mais il perdit la vue de manière irréversible. Cette nouvelle réalité s'imposa à lui avec une brutalité accablante.

Les premiers mois qui suivirent furent un véritable cauchemar. Jacob, privé de sa passion et de son indépendance, se sentait piégé dans un monde de ténèbres. Chaque jour était une lutte pour accomplir les tâches les plus simples. Il ne pouvait plus photographier, ne pouvait plus voir le visage de ses proches, ni apprécier les paysages qu'il aimait tant. La perte de sa vue était, pour lui, une perte de sens, un effondrement de son identité.

Progressivement, un sentiment profond de désespoir s'installa en lui. Il commença à se replier sur lui-même, évitant ses amis, refusant de sortir, et passant de longues heures, seul dans sa chambre. Ses pensées tournaient en boucle autour de ce qu'il avait perdu. Il se sentait inutile, un fardeau pour ceux qu'il aimait. La vie qu'il connaissait lui semblait lointaine, inaccessible, et l'avenir, autrefois plein de promesses, n'était plus qu'une masse informe de peur et d'incertitude.

Les jours se succédaient, chacun plus sombre que le précédent. Jacob perdit goût à tout. Manger, se laver, même se lever du lit devenait une épreuve. La dépression s'empara de lui, le plongeant dans une spirale descendante. Il repoussait les tentatives de ses proches pour l'aider, persuadé qu'ils ne comprenaient pas la profondeur de sa douleur. Les conseils et encouragements bien intentionnés lui semblaient vides de sens.

Heureusement, une amie proche, inquiète par son absence prolongée, décida de lui rendre visite à l'improviste. En entrant dans l'appartement de Jacob, cette amie fut frappée par la détresse palpable de son ami. Avec douceur et insistance, elle réussit à le convaincre de consulter un professionnel de la santé mentale.

Il commença à explorer de nouvelles façons de s'exprimer, découvrant des activités adaptées à sa nouvelle condition. Il se plongea dans la musique, écoutant des albums qu'il avait toujours voulu découvrir, et apprit même à jouer du piano. La photographie restait un souvenir douloureux, mais il trouva un réconfort inattendu dans la création sonore, capturant les sons qui l'entouraient avec une nouvelle sensibilité.

Jacob réalisa que sa vie n'était pas terminée, mais simplement différente. Et bien que la dépression fût une ombre persistante, il comprit qu'il n'était pas seul dans cette bataille. Avec le soutien de ses amis, de sa famille, et des professionnels, il commença à se reconstruire, jour après jour, trouvant peu à peu un nouvel équilibre dans ce monde devenu si différent pour lui.

Les rigolos de Marjo

Winnie l'Ourson

R. Pulghum



Un séjour au camp Massawippi!

Qui aurait cru que je passerais une fin de semaine dans un camp de vacances...

Vendredi 6 juin

Départ pour le camp, le jour de mon anniversaire. Trois autobus, 17 passagers et des bagages.

Nous arrivons au camp au début de la soirée, on nous attend avec de beaux sourires et un accueil chaleureux. On nous présente les moniteurs qui vont s'occuper de nous. On nous montre les dortoirs des filles et celui des garçons. Nous faisons des activités. C'est déjà l'heure d'aller dormir car une bonne journée nous attend le lendemain.

Samedi 7 juin

Après une bonne nuit, on nous réveille à 6 h 30 pour se laver et s'habiller. Nous allons à la cafétéria pour prendre le déjeuner tous ensemble. Ensuite, nous allons sur le quai pour faire une promenade en ponton. Tout le monde revient enchanté de cette belle balade sur le lac. C'est déjà l'heure du dîner, tout le monde a faim!

Après le dîner, nous retournons à l'extérieur pour profiter du beau temps. Certains membres jouent aux cartes. Nos jeunes moniteurs de 17 à 22 ans font une pause. L'orage commence, des éclairs, le tonnerre et la grosse pluie abondante. Nous sommes tous à l'abri sur le perron.

L'orage terminée, le soleil revient! Nous allons faire une activité de bricolage et de musique avec Marc. Nous sommes par groupe de quatre personnes avec des tambours et des cymbales. Nous avons beaucoup de plaisir avec ces jeunes moniteurs qui me ramènent à l'enfance que je n'ai jamais eue.

Après le souper, nous finissons la soirée autour d'un feu de camp. Chansons, guimauves, saucisses, rires et plaisir sont à l'honneur, sans oublier les employées de Handi Apte, Roxanne, Lucie, Claudine et Elisabeth.

Vers 21 h 30, on se prépare pour notre deuxième nuit bien méritée au camp.



Dimanche 8 juin

Le réveil est à 7 h. On se prépare pour une autre belle journée. On déjeune. C'est déjà bientôt la fin.

Vers 9 h 30, on descend au lac pour une autre promenade en ponton, en kayak ou en canot. Tout le monde s'amuse, il y a beaucoup de fous rires! Ensuite, nous retournons sur la plage pour se baigner.

Après le dîner, une dernière activité! C'est le temps du bingo! Tout le monde participe.

Déjà 15 h, le départ est dans une heure. Nous retournons dans les dortoirs pour ramasser nos choses. Nos bagages sont prêts. Tout le monde sort dehors pour prendre des photos de nos groupes et des moniteurs qui nous ont accueilli à bras ouvert. Des gens au grand cœur avec un accueil chaleureux. Plusieurs avaient une petite larme à l'œil.

J'ai eu 69 ans la journée de notre arrivée au camp. Je n'étais jamais allée dans un camp de vacances. Si c'est à refaire, je redonne mon nom tout de suite!!!

Merci beaucoup à Handi Apte et surtout au personnel du camp.



À vos plumes!

En octobre 2023, Handi Apte a sondé tous ses membres, bénévoles et préposé(e)s sur leur intérêt pour *L'Autonome*. Devant un bilan positif où 70 % des répondants confirmaient lire et aimer ce moyen de communication entre l'organisme et eux, nous avons continué à publier quatre parutions par année.

Depuis plus d'une décennie, les journalistes sont principalement des membres du personnel et du conseil d'administration. Ces personnes sont essouffées... Votre journal communautaire a besoin de relève!!

Ha! Je vous entends argumenter :

Je n'ai pas le temps! HUM! Nos priorités sont importantes, c'est vrai. Pourtant, lors de son passage à Handi Apte en décembre dernier, le romancier, poète et travailleur social David Goudreault nous a démontré qu'avec quelques mots-clés, il est réaliste de composer un poème en moins de 30 minutes.

Je n'ai pas d'inspiration! IMPOSSIBLE. Exprimez-vous sur vos propres expériences, vos intérêts et vos passions. Faites un résumé d'un sujet qui vous tient à cœur. Ce qui vous touche personnellement donne de l'authenticité à votre article et intéressera les lecteurs.

Je n'ai pas de talent! FAUX. Au terme de son atelier d'écriture David nous a fait réaliser que des talents artistiques sommeillent en chacun(e).

Je fais des fautes! QU'IMPORTE. Le journal est relu et corrigé, nul ne le saura.

L'écriture sert, entre autres, à informer, à transmettre ses idées et ses émotions. Si l'avenir de votre journal communautaire vous interpelle, à vos plumes!

Claudia Beauregard

Prendre soin de sa santé par l'exposition à la nature

Pouvoir bénéficier d'une bonne santé physique et psychologique est une chance inouïe sur laquelle nous croyons avoir peu de contrôle. Il est bien vrai que nous ne choisissons pas de souffrir d'une maladie ou de vivre en situation de handicap. Cependant, les recherches démontrent que nous pouvons influencer notre santé par de bonnes habitudes de vie, telles que l'alimentation, le sommeil et l'exercice physique. À cela s'ajoute l'**exposition à la nature**.

Dans les dernières années, Santé Estrie, anciennement le CIUSSE de l'Estrie CHUS, a mis efforts, énergies et budget pour promouvoir les bienfaits de la nature à la communauté, par l'entremise du Réseau d'Éclaireurs. Se basant sur des données probantes et des recherches récentes, les spécialistes ont voulu sensibiliser la population à l'importance d'être en contact avec la nature de façon hebdomadaire. Plusieurs professionnels de la santé prescrivent maintenant des moments en nature aux gens qu'ils accompagnent. Comme moi, ces professionnels utilisent une ordonnance papier comme ancrage et rappel des actions à mettre en place dans le quotidien. Il est recommandé de s'exposer 2h par semaine, soit 20 minutes à la fois.

Les bienfaits d'un contact régulier avec la nature peuvent se résumer ainsi :

- ➔ Réduit significativement le stress
 - ➔ Renforce le système immunitaire
 - ➔ Favorise le bien-être en diminuant les émotions jugées négatives et les pensées anxieuses
 - ➔ Augmente les performances cognitives, telles que la mémoire et la concentration
 - ➔ Contribue à développer la créativité
 - ➔ Permet un meilleur sommeil
- Et bien plus encore (voir les références)

Ce contact avec la nature peut se faire de différentes façons, passant par une exposition passive à une immersion active. Cela signifie que, peu importe nos capacités physiques ou notre lieu de résidence, nous pouvons tous bénéficier des bienfaits de la nature. Voici quelques exemples :

Mettre un paysage en fond d'écran, regarder la nature par la fenêtre, avoir des plantes intérieures, jardiner, lire sur un banc de parc, observer les papillons, les insectes et les animaux, marcher ou courir en forêt, pratiquer un sport nautique, vivre ses vacances en pleine nature, etc.

Voici un magnifique petit vidéo créé par Mouvement Santé mentale Québec qui nous invite à pratiquer le Shinrin Yoku. Aller l'écouter, je ne vous en dis pas plus.

https://www.youtube.com/watch?v=1pR9Ayp_P70

Maintenant, à vous de jouer avec la nature !!!

Melissa Harvey

TS
PRÉVENTION
ACCOMPAGNEMENT

Références :

Mouvement Santé Mentale Québec

<https://mouvementsmq.ca/>

https://www.youtube.com/watch?v=1pR9Ayp_P70

Prescri-nature

<https://www.prescri-nature.ca/>

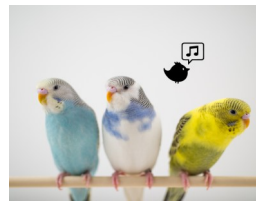
<https://www.prescri-nature.ca/pourquoi-la-nature>

Réseau des éclaireurs de l'Estrie

https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/A_propos/%C3%89claireurs/infographie_sant%C3%A9_mentale_verdoyante_2_.pdf

Jeu-questionnaire musical : Les oiseaux # 2

- 1- Ça vit de quoi un oiseau d'après Michel Fugain?
- 2- De quelle couleur est l'oiseau de Gilbert Bécaud?
- 3- Qui chante : « Comme un enfant aux yeux de lumière / Qui voit passer au loin les oiseaux / Comme l'oiseau bleu survolant la Terre / Vois comme le monde, le monde est beau »
- 4- Pour la Compagnie créole, la musique, "Ça fait rire les oiseaux" et beaucoup d'autres choses. Complétez les phases.
Ça fait chanter...
Ça chasse...
Ça fait briller...
Ça fait danser...
Ça ajoute des couleurs...
- 5- De quel opéra est tiré "L'amour est un oiseau rebelle / Que nul ne peut apprivoiser"
- 6- Qui tenait le rôle du grand oiseau dans « Émilie Jolie », la comédie musicale de Philippe Chatel?
- 7- Dans sa chanson « Ouvrez la cage aux oiseaux », de qui Pierre Perret conseille-t-il aux enfants de libérer les piafs?



Source : <https://www.quizz.biz/quizz-321027.html>

Réponse à la page: 13



Personnalité à l'honneur
Madeleine Bourque



Madeleine est avec nous depuis le 15 février 2013. Eh oui déjà 12 ans!

Madeleine offre des services de répit gardiennage, de l'aide à la préparation de repas, à l'entretien ménager et des soins d'hygiène. Elle est très polyvalente. Au fil des ans, elle a offert des services à plus de 8 personnes.

C'est une personne calme, souriante, à l'écoute et extrêmement fiable. Nul doute que ses usagers actuels ne veulent pas s'en passer.

Nous sommes très heureux de la compter parmi les préposé(e)s de notre banque de références.

Nous espérons qu'elle demeurera avec nous encore de nombreuses années.

Merci Madeleine!

Lucie Audette,
Coordonnatrice du Service de références de préposé(e)s en soutien civique

Souvenirs d'autrefois

Par Bertrand Nadeau, membre actif de l'APHVE

Le Parc Victoria

Les plus âgés se souviendront que le parc Victoria abritait un petit jardin zoologique. Cerfs, orignaux, bisons, ours bruns, un ours polaire d'un blanc douteux, renards, loups et autres bibittes qui nous regardaient d'un air hébété. Les raton-laveurs qu'étaient la nourriture en passant leurs petites pattes doigtées à travers le grillage pour quelques pinottes. Pour les ours, on laissait tomber quelques arachides dans une espèce de gouttière qui descendait jusque dans leur cage.

Les adolescents se rendaient au Parc, non pour les animaux, mais plutôt pour les sous-bois. Il y avait aussi une barboteuse circulaire pour enfants avec 18 pouces d'eau. Je sais maintenant pourquoi l'eau était toujours trouble et chaude et ce n'est pas à cause de la profondeur. Il y avait également une scène surélevée et protégée par un dôme, pour y donner des concerts extérieurs.

Aujourd'hui durant l'été, le Parc est occupé par des Clubs de l'Age d'Or qui passent le temps en dansant ou peut-être bien en recherchant des sous-bois !

La Ville de Sherbrooke achète en 1891 la ferme de la famille Terrill pour l'implantation du Parc Victoria. Le jardin zoologique a été créé en 1947 au coût de 7000\$ et a fermé en 1979. Il a abrité jusqu'à 150 espèces différentes. Avec un peu de vision vers le futur, nous aurions peut-être eu Le Jardin Zoologique de Sherbrooke au lieu de celui de Granby, ce dernier ayant été fondé en 1953.

Pont Aylmer

Bien avant notre époque, le pont Aylmer enjambant la rivière St-François et reliant l'ouest et l'est sur la rue King était un pont couvert en bois. Il fallait payer pour le traverser afin d'assurer l'entretien. Ce n'est donc pas d'hier l'idée des ponts payants.

Voici son histoire.

Construction du premier pont couvert en bois en 1837. Des immigrants allemands participent activement à sa construction. Le projet est financé par la British American Land. 1864, un nouveau pont en bois remplace celui de 1837 qui a été détruit en 1863 par les glaces.

En 1898, le pont est remplacé par un pont en fer comportant 12 arches. Le pont étant plus résistant, il permet au tramway de traverser la rivière et de se rendre jusqu'au Parc Victoria.

En 1929, le pont est élargi et remplacé par un pont en acier à cause de l'augmentation de la circulation automobile. C'est finalement en 1989 que le pont en acier est remplacé par le pont actuel en béton.

Le pont Aylmer a été baptisé ainsi en l'honneur de Matthew Whitworth-Aylmer, alors gouverneur général du Canada.

Source : Nadeau Bertrand, *Souvenirs d'autrefois*, journal de l'APHVE, Le Nouveau Regard, automne 2024



Recette de Carole

Bonjour à tous,

Ah l'été! C'est le beau temps, c'est la chaleur, c'est les fleurs et le temps du jardinage!!!

Justement mon jardin déborde de beaux et bons légumes. Entre autres, il m'a donné beaucoup de courgettes et de menthe à ne plus savoir quoi en faire. Pourquoi pas un petit potage aux courgettes et menthe? MIAM!!!!

Pour ma dent sucrée, j'ai pensé à un petit dessert rafraichissant soit des carrés au citron.

Alors qu'en penses-tu? Prêt à cuisiner?

Potage aux courgettes à la menthe (4 portions)

Ingredients

1 oignon haché fin
5 courgettes coupées grossièrement (ou 3 grosses)
3 c. à soupe de menthe fraîche hachée
2 c. à soupe de margarine
4 tasses de bouillon de poulet ou bouillon de légumes
Sel et poivre



Préparation

- Faire fondre la margarine et cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Ajouter les courgettes et faire cuire 1 minute.
- Ajouter le bouillon de poulet et amener à ébullition.
- Laisser refroidir légèrement et verser dans le mélangeur avec les 3 c. à soupe de menthe fraîche hachée.
- Réduire en purée.
- Remettre la soupe dans la casserole, assaisonner au goût et réchauffer de nouveau.

Réponses du jeu questionnaire de la page 11, « Les oiseaux » #2 :

1. D'un peu d'air pur et d'eau fraîche; 2. De toutes les couleurs; 3. Marie Myriam; 4 a. Les abeilles; 4 b. Les nuages; 4 c. Le Soleil; 4 d. Les écureuils; 4 e. Aux couleurs de l'arc en ciel; 5. « Carmen », de Bizet; 6. Julien Clerc; 7. De la concierge

Carrés au citron

Ingrédients

- Biscuits Graham (environ 18 pour un moule de 9X13)
- 1 boîte de lait condensé Eagle Brand
- Jus d'un citron
- Zeste d'un citron
- Crème fouettée (Cool whip)



Préparation

- Étendre 9 biscuits Graham dans un moule non beurré
- Fouetter le lait condensé avec le jus et le zeste du citron environ 2-3 minutes
- Étendre sur les biscuits
- Recouvrir d'un autre rang de biscuits
- Décorer le tout d'une couche de crème fouettée et de quelques fruits ou encore d'un filet de chocolat
- Réfrigérer environ 12 heures

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

Merci à nos collaborateur(trice)s

Roger Mell, Marjolaine Mauffette, Claudia Beauregard,
Mélicha Harvey, Bertrand Nadeau, Carole Leboeuf, Elisabeth Janssens, Lucie Audette,
Roxanne Côté et Claudine Grondin