

L'AUTONOME



Octobre 2025



Partenaires	2-3
Fête de Noël	3
Retour activités estivales	4-7
Les aventures de Jacob	8-9
Mission de Handi Apte	10
Personnalité à l'honneur	11
Couvre-toi!	12
Recherche de bénévoles	
Recette (repas)	13
Recette (dessert)	14
Bouche à oreille	
Remerciements	



Retrouvez-nous sur
facebook

**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 MG
Services orthopédiques

VENTE - LOCATION - RÉPARATION
ÉQUIPEMENTS ORTHOPÉDIQUES NEUFS ET USAGÉS

www.techmobilitemg.com

918, 12^e Avenue Nord
Sherbrooke (Québec) J1E 2X2

819 564-9222
info@techmobilitemg.com



 **Jean Coutu**

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



Mam'zelles Lunettes.org
L'association et associée S.E.N.C.R.L.

« Notre mission est de rendre le service de lunetterie accessible à toute la population, en étant mobile et plus abordable. »

Endroits:

- Organismes communautaires
- Hôpitaux
- Résidences de personnes âgées
- C.H.S.L.D.
- Domiciles de personnes à mobilité réduite

Prix à partir de :

- 150\$ sv
- 280\$ progressifs
- 30\$sv(préstataires)
- 90\$ progressifs(préstataires)

819-432-7762

mamzelleslunettes@outlook.com

Sur rendez-vous seulement
prix en vigueur pour 2024/2025



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

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

Fière partenaire !

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



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



Ariane Plourde
Pharmacien propriétaire
1055, 12e Avenue Nord
819 346-2222



Marie-Josée Blais Roy
Pharmacienne-propriétaire

Pharmacie Marie-Josée Blais-Roy Inc
610, rue King Est
Sherbrooke, QC J1G 1B8
T 819 569-9251
F 819 569-7552



Cet espace est disponible pour insérer
votre carte professionnelle.

Vous souhaitez devenir partenaire?

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



Bal masqué



Bal masqué



Bal masqué



Bal masqué



Bal masqué



Bal masqué

Fête de Noël

Prenez connaissance du calendrier de novembre et décembre pour les activités de l'Entre-Nous! Vous trouverez les informations concernant la fête de Noël sous le thème de bal masqué.

Venez confectionner votre masque avec nous lors de l'activité bricolage du 10 décembre afin d'être prêt(e) pour célébrer la fête de Noël avec nous.

Inscription : Elisabeth Janssens au 819 562-8877, poste 4

« L'amour est une fleur délicate,
mais c'est la seule qui pousse
dans toutes les saisons. »

Auteur inconnu

« Continue de regarder en avant...
C'est le secret de la vie »

Auteur inconnu

Les bureaux de Handi Apte
seront fermés pour la période des Fêtes
du vendredi 19 décembre 2025 au
vendredi 2 janvier 2026 inclusivement.
Nous serons de retour
le lundi 5 janvier 2026, dès 8 h 30.

Joyeux Noël
et Bonne année 2026!

**Retour sur les activités estivales :
du soleil, de l'acrobatie et beaucoup de crème glacée!**



Oh que nous avons passé un bel été chaud et ensoleillé, rempli de plaisir et de belles activités!

Nous avons débuté au **Chocolats Favoris** avec une première crème glacée ! Ensuite, nous sommes allés **nous balader en soirée autour du Lac des Nations** ou nous avons... ben oui, mangé notre deuxième crème glacée au **Marché de la Gare de Sherbrooke**!



Le lundi 7 juillet, nous sommes partis en autobus adaptés pour se rendre au **Parc Marie-Victorin** à Kingsey Falls. Le gentil personnel nous a guidé à travers une multitude de plantes et de fleurs colorées.

Nous sommes arrivés au nouveau musée juste avant que la pluie se mette à tomber.

Les bénévoles et les accompagnateurs ont travaillé très fort ce jour-là pour pousser les fauteuils roulants dans les sentiers escarpés. Nous sommes choyés de pouvoir compter sur leur aide!



Notre brunch d'été chez **Ben & Florentine** fut un grand succès grâce aux plats succulents et un serveur hors pair!



La sortie pour se rafraîchir à la **piscine À-la-Claire-Fontaine** a malheureusement dû être annulée. Nous avons réalisé que le mot **#accessible#** n'a pas la même signification pour tout le monde. Des démarches sont en cours pour exprimer notre désarroi et émettre des suggestions.



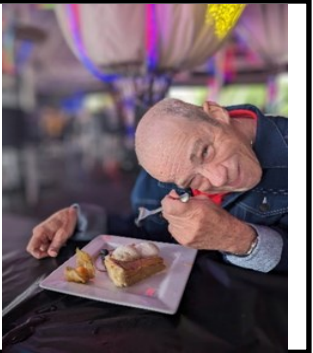
Marjolaine ne s'est pas fait intimider par les multiples problèmes techniques lors du **bingo** du 17 juillet. C'est une vraie de vraie « *calleuse* » notre belle Marjo.

Une pause dans les activités de l'Entre-Nous a eu lieu lors de la fermeture du bureau pour les vacances estivales.



Nous nous sommes retrouvés en force à la **Brasserie La Seigneurie** avec de bons mets et beaucoup de sourires.

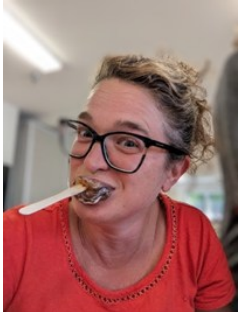
Qui a savouré une crème glacée comme dessert ce jour-là?



Au **Musée de la nature et des sciences de Sherbrooke**, nous avons eu un peu peur dans le noir pendant l'exposition sur *Les Mondes de la nuit*. Heureusement, nous avons bien été rassurés par la guide très dévouée!



Nous étions peu nombreux aux **jeux de société**, mais cela ne nous a pas empêché de rire aux éclats, surtout avec le jeu *Tic Tac Boum*.



Tic Tac Boum

Au **Festival des traditions du monde**, nous nous sommes trempés dans une ambiance festive et multiculturelle. La chute de ma précieuse collègue Lucie Audette dans le désordre des retours en transport adapté, a malheureusement fait finir cette soirée de façon abrupte. Une chance que ma collègue n'est pas faite en chocolat, comme elle aime si bien le dire ! Rassurez-vous, elle va bien!



L'exposition **CORPS-TERRITOIRE** au **Jardins réinventés de la Saint-François**, a su nous charmer ainsi que la jeune guide si passionnée par son métier!



Au menu aux **Concerts de la cité** cette année, il y avait le **Cirque Entre-Nous**.

Eh ben oui, c'est le même nom que nos activités de groupe!

Ce n'est assurément pas la seule raison pour laquelle nous avons si bien aimé leur spectacle d'acrobatie. Ce fut vraiment incroyable comme expérience!



Impossible de finir l'été sans une dernière crème glacée. Après un été très chaud et ensoleillé, qui aurait cru devoir manger cette dernière crème glacée au froid?!

Et pourtant, il y avait 25 de nos membres à la **Crèmerie de l'Est** ce jour-là. Il faut croire que chez Handi Apte, la crème glacée est vraiment une de nos plus grandes priorités! Hi-hi-hi!



Nous avons célébré et clôturé ce bel été en grand avec un traiteur, un bar à mocktails et du karaoké lors de notre **Fête de fin d'été** le jeudi 28 août dernier!



Merci à vous tous pour votre belle présence
qui a créé tous ces moments inoubliables.
Merci aux bénévoles pour votre aide
apportée!
Un énorme merci à notre étudiante d'été,
Myriam, qui a beaucoup de talent inné!



Elisabeth Janssens,
Coordonnatrice des Services bénévoles

Les Aventures de Jacob

Par Roger Mell, membre de Handi Apte

Synopsis

Jacob, un jeune homme ayant perdu la vue à la suite d'un accident, rencontre Catherine dans un parc. Ils échangent sur leurs expériences respectives et Catherine confie qu'elle commence à perdre la vue à cause de la dégénérescence maculaire, une maladie dégénérative qui affecte la macula, partie essentielle de la rétine. À travers leur conversation, elle explique la nature de la maladie, ses différentes formes, ses symptômes et ses causes, notamment les facteurs de risque liés à l'âge, la génétique et le mode de vie. Jacob et Catherine partagent leurs parcours d'adaptation et résilience face à la perte de vision. Leur échange met en lumière la force et la capacité humaine à surmonter des défis visuels, en redéfinissant la façon de percevoir le monde grâce aux autres sens et à l'esprit d'adaptation.

Épisode 2 : Chemin partagé à travers d'autres yeux

Jacob était assis dans le parc, savourant la chaleur des rayons du soleil sur sa peau et la brise douce qui murmurait entre les branches des arbres. Il aimait venir ici, bercé par les bruits de la nature et les rires des enfants qui jouaient autour de lui. Ce jour-là, il perçut la présence d'une personne qui s'approchait lentement du banc.

– Excusez-moi, est-ce que ce banc est libre ? demanda une voix douce, teintée d'une légère incertitude.

– Oui, bien sûr ! Je m'appelle Jacob, enchanté.

– Catherine, enchantée, dit-elle en s'asseyant prudemment.

Ils parlèrent pendant quelques minutes de la beauté du parc, des sons des oiseaux qui chantaient. Puis, Jacob remarqua un silence pensif chez Catherine.

– Pardon si je suis indiscret, mais vous semblez réfléchir à quelque chose. Tout va bien ? Catherine eut un petit rire, un peu nerveux.

– Ce n'est pas indiscret, Jacob. En fait, je commence à perdre la vue à cause d'une maladie appelée la dégénérescence maculaire.

Jacob hocha la tête lentement, sentant un élan de compréhension le traverser.

– Je comprends. Moi aussi, j'ai perdu la vue, mais dans mon cas, c'était à cause d'un accident il y a quelques années. Ça a changé ma vie du jour au lendemain.

Catherine resta silencieuse un instant, assimilant cette révélation.

– Je suis désolée d'apprendre cela, Jacob. Ça a dû être incroyablement difficile.

– Oui, ça l'a été, répondit-il avec une voix empreinte de sérénité. Mais on finit par trouver des moyens de s'adapter. Ça a dû être un chemin compliqué pour vous aussi.

– Oui, répondit Catherine, la voix tremblante d'émotion. La dégénérescence maculaire, ou DMLA, est une maladie dégénérative de l'œil qui affecte la macula, la partie centrale de la rétine. C'est elle qui est responsable de la vision fine et détaillée, celle qu'on utilise pour lire, écrire et reconnaître les visages. Dans mon cas, c'est la forme sèche de la maladie, la plus courante, où les cellules de la macula se détériorent lentement.

– Il y a plusieurs formes, n'est-ce pas ? demanda Jacob, curieux.

– Oui, il y a aussi la forme humide, qui est plus rare et plus agressive. Dans cette version, de nouveaux vaisseaux sanguins anormaux se forment sous la rétine et provoquent des fuites de sang ou de liquide, ce qui endommage la macula plus rapidement. Les symptômes incluent la distorsion des lignes droites, qui apparaissent ondulées, et une perte soudaine de la vision centrale. La forme sèche, quant à elle, évolue plus lentement, mais elle reste irréversible.

Jacob réfléchit, intrigué.

– Mais qu'est-ce qui provoque cette maladie ?

– Les causes exactes ne sont pas complètement élucidées, répondit Catherine. Cependant, plusieurs facteurs de risque ont été identifiés. L'âge est le principal facteur : la DMLA touche surtout les personnes de plus de 50 ans. Il y a aussi une composante génétique ; avoir des antécédents familiaux augmente les risques. L'exposition prolongée aux rayons ultraviolets, le tabagisme, une alimentation pauvre en antioxydants, et certaines maladies cardiovasculaires sont également des facteurs qui contribuent au développement de la DMLA.

– Donc, c'est une combinaison de prédispositions génétiques et de facteurs environnementaux ?

– Exactement, confirma Catherine. C'est pourquoi on encourage souvent les gens à adopter un mode de vie sain, à porter des lunettes de soleil pour protéger leurs yeux et à avoir une alimentation riche en vitamines et antioxydants, comme la vitamine C, la vitamine E et le zinc.

Jacob resta pensif un instant, touché par ce partage sincère.

– C'est impressionnant de voir comment on peut s'adapter, malgré tout.

– Oui, dit Catherine avec un sourire perceptible dans sa voix. On apprend à voir le monde différemment, à utiliser d'autres sens. La vie prend un nouveau sens quand on découvre la beauté à travers ce que l'on ressent et ce que l'on entend. Heureusement, certaines aides visuelles et des adaptations permettent de prolonger l'autonomie, même si cela demande de la patience et beaucoup de réapprentissage.

Ce jour-là, Jacob et Catherine continuèrent à discuter, et il comprit que la dégénérescence maculaire était bien plus qu'un simple terme médical : c'était un voyage, une résilience face à un nouveau mode de vie.

À suivre ...



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.

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

Merci!

Nos services

ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT ou PONCTUEL

Ces services sont offerts pour les rendez-vous médicaux, les emplettes et les loisirs.

Au besoin, l'accompagnement peut se faire :

- ♦ avec le véhicule du bénévole à Sherbrooke ou à l'extérieur de la ville (consulter le dépliant *Politique d'accompagnement-transport*)
- ♦ par le biais du transport adapté.

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 des activités qu'ils feront.

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

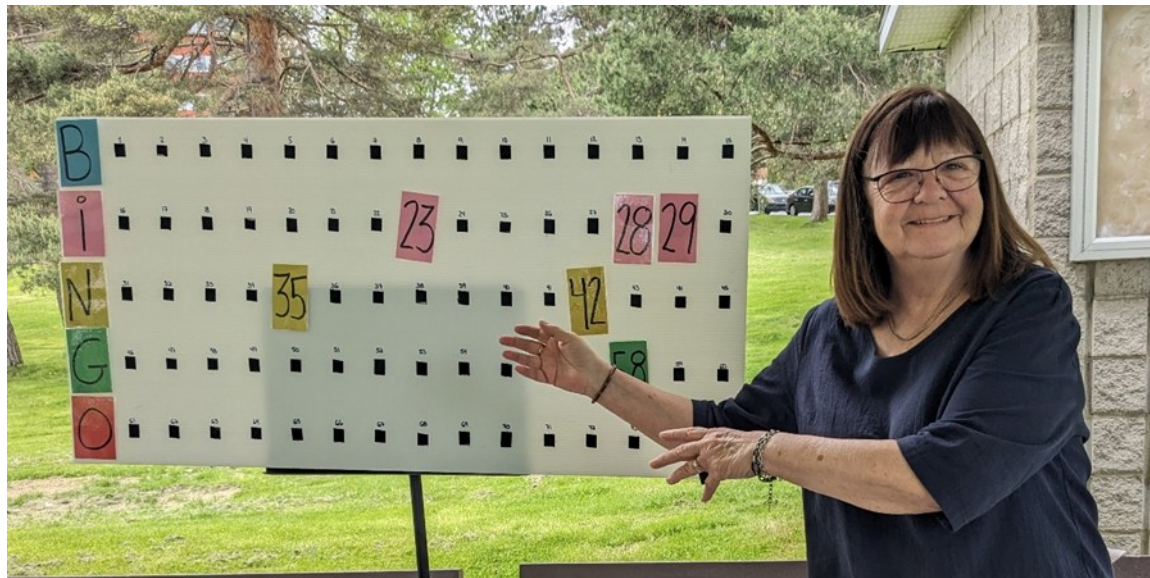
Soins d'hygiène - Toilette - Transferts - Aide à l'alimentation - Lever et coucher

RÉPIT ADAPTÉ À DOMICILE

SERVICE DE SOUTIEN CIVIQUE

Personnalité à l'honneur

Christine Labonté



Connaissez-vous Christine?

On la voit souvent dans les activités de l'Entre-Nous, avec son beau sourire et son sens de l'humour typique à elle.

Il y en a certainement parmi vous, chers lectrices et lecteurs, qui se souviennent d'elle quand elle était adjointe administrative pour Handi Apte sur la rue Fédéral. Elle tissait des liens avec chaque membre. Son accueil, son écoute et son empathie étaient hors pair. Après treize ans de loyaux services, elle a pris sa retraite en 2018.

Elle a fait son retour dans l'organisme en 2023, comme bénévole pour les activités de l'Entre-Nous. Elle a également siégé deux ans sur le conseil d'administration comme membre-amie. Elle connaît très bien l'organisme et ses membres. Je suis convaincue qu'elle porte toujours précieusement l'organisme dans son cœur.

Elle porte très bien son nom de famille *Labonté*. Elle a toujours une oreille prête à écouter les personnes qui ont besoin de soutien. Étant très responsable et à l'écoute, elle se soucie du moindre détail pendant les activités et sa ponctualité est plus qu'exemplaire : elle arrive toujours beaucoup de temps en avance, prête à aider dès qu'elle arrive!

En concluant, Christine est une perle qui sait facilement faire rire les gens autour d'elle.

Un vrai soleil pour les membres et les employées de l'organisme.

Nous la remercions de tout cœur pour tout ce qu'elle nous apporte!

Élisabeth Janssens

Coordonnatrice du Service de bénévoles

Couvre-toi, tu vas attraper froid!

Quel mythe tenace, celui-là! Pourtant, ce n'est pas le froid qui rend malade, ce sont les virus ou les bactéries! Il faut faire attention cependant : le froid peut être dangereux. Engelures, hypothermie... Il faut se couvrir lorsqu'on sort l'hiver! Toutefois, on ne peut pas attraper un rhume dans une pièce froide si elle est stérilisée. Il faut absolument un virus!

La raison pour laquelle on tombe malade plus souvent l'hiver, c'est que la contagion est plus grande. Les virus vivent plus longtemps lorsqu'il fait froid, notre système immunitaire pourrait être moins fort (cela reste à confirmer), et on aère moins (on n'ouvre pas les fenêtres). Toutes les conditions semblent réunies pour être contaminé plus facilement!

Bref, même si ce n'est pas le froid qui rend malade, il facilite la propagation des virus et des bactéries. On pourrait sortir les cheveux mouillés l'hiver (mais attention aux engelures et à l'hypothermie) sans attraper un rhume, mais il faut se laver les mains!

Myriam Léonard

Sources

Dujoux, F. (2024). Le froid peut-il vous rendre malade? <https://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/le-froid-peut-il-vous-rendre-malade>

Major, J.-F. (2023). Attraper froid rend malade : mythe ou réalité? <https://ici.exploratv.ca/blogue/froid-rend-malade-rhume-grippe-hiver/>



**BÉNÉVOLES
RECHERCHÉ(E)S**



COMMANDITES

**AFIN DE POUVOIR OFFRIR DES
CADEAUX DE NOËL À NOS MEMBRES**

**Si vous avez le goût d'aller à la
recherche de commandite,
veuillez contacter**

Elisabeth Janssens au 819-562-8877 poste 4



**Ou si vous avez une
commandite à offrir**

Recette de Carole

Voilà déjà que l'été tire à sa fin!

Le soleil se couche plus tôt, les feuilles des arbres commencent à changer de couleurs et doucement l'automne s'installe...

Puisque la saison du cocooning débute, nous pouvons préparer des repas réconfortants, qu'en dites-vous?

Je vous propose donc un bon poulet au beurre. Et comme l'automne, c'est la saison des pommes, pourquoi pas une croustade aux pommes pour terminer ce repas en beauté.

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

Carole

Poulet au beurre (4 portions)

Ingrédients

675 gr (1 ½ lb) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans la peau
45 ml. (3 c. à soupe) de beurre
15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cari
2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
1 boîte de 284 ml (10 oz) de soupe condensée aux tomates
284 ml (10 oz) de lait (mesuré dans la boîte de soupe)
Poivre



Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu vif, dorer les hauts de cuisse dans le beurre avec le cari et la poudre d'ail. Ajouter la soupe aux tomates et le lait.

2. Porter à ébullition en remuant et laisser mijoter doucement de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit bien épaisse.

Servir avec du riz et du pain naan.

Croustade aux pommes

Ingrédients

4 tasses de pommes coupées en petits quartiers
(environ 5 moyennes)
2 c. à soupe d'eau
¼ c. à thé de cannelle
¾ tasse de gruau
¼ tasse de beurre
¼ tasse de sucre
2 c. à thé de jus de citron
1/3 tasse de farine
1/3 tasse de cassonade pressée



Préparation

1. Chauffer le four à 375 F.
2. Mélanger dans un bol, les pommes, le sucre, l'eau, le jus de citron et la cannelle.
3. Graisser un plat allant au four et y étendre les pommes.
4. Mélanger ensemble la farine, le gruau et la cassonade.
5. Couper le beurre dans le mélange, à l'aide de deux couteaux, jusqu'à consistance de miettes.
6. Saupoudrer ce mélange uniformément sur les pommes.
7. Mettre au four sur la grille du milieu pour environ 35 minutes.

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, Myriam Léonard
Carole Leboeuf, Elisabeth Janssens, Roxanne Côté et Claudine Grondin