

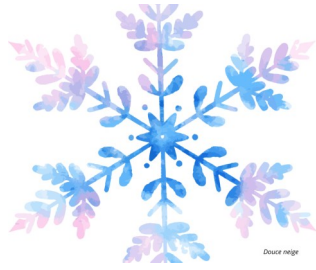
L'AUTONOME



Janvier 2026



Partenaires	2-3
Mot de la présidente	3
Retour fête de Noël	4-5
Les aventures de Jacob	6-8
Personnalité à l'honneur Retraite-Québec	9
Témoignage d'une bénévole	10
Recette (repas)	11
Recette (dessert)) Bouche-à-oreille Remerciements	12



Doux neige



**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



*Motel
Lennoxville*



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



ESTAMPE ILLUSTR



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!

Un mot de la présidente du CA

À l'équipe de Handi Apte,

Vous ne cessez pas de nous épater avec toutes ces belles activités mais cette année, la fête de Noël qui a eu lieu à la salle Sercovie le 19 décembre avec les membres présents, était grandiose!

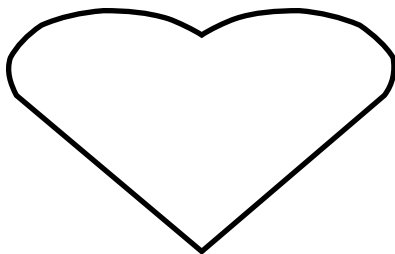
Plusieurs membres étaient costumés pour le thème du bal masqué. Nous avons aussi eu la visite de Geneviève Hébert et de sa fidèle secrétaire Manon Fournier.

Ce fut un succès du début à la fin.

Vous nous rendez la vie plus belle.
Merci du fond du cœur.

Je vous aime!

Marjolaine Mauffette
Présidente du CA

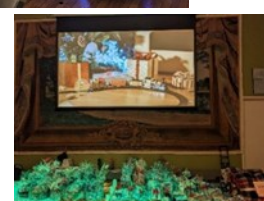
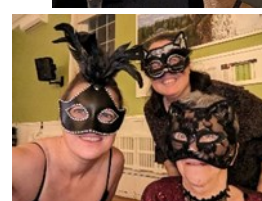


Au bal, au bal masqué...

« *Au bal, au bal masque ohé, ohé! Elle danse, elle danse, elle danse au bal masqué ...»*

Le vendredi 19 décembre 2025 avait lieu notre fameuse fête de Noël, sous le thème d'un bal masqué.

Quelle soirée mémorable!



Les invités se sont présentés masqués à la salle Desjardins chez Sercovie sous un arc-en-ciel de ballons noir et or.

Après un apéro festif, ils ont déballé leurs cadeaux sur les notes de Noël, *c'est l'amour* interprété par un membre, Denis Durand.



Les convives ont partagé un repas traditionnel des fêtes préparé par le traiteur *Festin Royal* et servi à table par une équipe de feu composée d'employées et de bénévoles. Fidèle au poste, la députée Geneviève Hébert était des nôtres pour nous aider durant la soirée. Nous la remercions de tout cœur pour sa fidèle implication!

Lors du dessert, de beaux cadeaux faits à la main par une membre Magali Gosselin ont été tirés au sort et un tirage spécial a eu lieu afin de mettre en lumière les personnes masquées.

Nous remercions Magali pour sa générosité et son dévouement pour apporter chaleur et joie au cœur de chacun et chacune de nos membres.



Et ensuite... « Décalécatan, décalécatan, ohé, ohé, décalécatan, décalécatan, ohé, ohé... » il y a eu ce train de personnes heureuses qui a emmené les gens sur la piste de danse!



Merci aux bénévoles pour votre énergie et enthousiasme!

Merci à mes collègues pour votre support physique et moral avant et durant cette soirée.

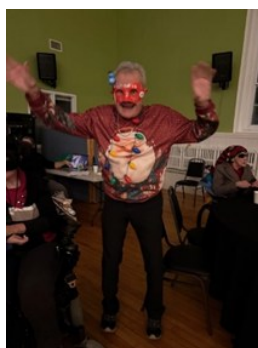
Merci aux personnes qui ont généreusement donné.

Merci à vous tous pour ces beaux moments partagés!

Elisabeth Janssens
Coordonnatrice du service des bénévoles

« Au bal, au bal masqué ohé, ohé
Elle danse, elle danse, elle danse au
bal masqué... »

Elle ne peut pas s'arrêter
ohé, ohé
De danser, danser, danser



Merci aux entreprises pour les commandites reçues:

Restaurant Comme chez soi
Restaurant La Confesse
Restaurant Boston Pizza
Librairie Appalaches
Pharmacie Jean Coutu Belvédère Sud
Bonbonnerie Délices Sucrés
Pâtisserie Création V. Petits plaisirs sucrés
Pâtisserie Tasty Bite
Provigo Jacques-Cartier

Les Aventures de Jacob

Par Roger Mell
Collaborateur et Vice-président du CA

Synopsis

Catherine et Jacob, deux amis ayant perdu la vue, se retrouvent dans leur café favori pour partager des anecdotes hilarantes sur leurs mésaventures quotidiennes. Catherine raconte comment elle s'est précipitée pour répondre au téléphone, frappant un cadre de porte si violemment qu'elle a dû consulter un médecin pour une blessure au poignet. Elle enchaîne avec une autre histoire où, lors d'une soirée, elle a tenu une conversation animée... avec une chaise, croyant parler à un invité silencieux.

Jacob, quant à lui, partage des situations tout aussi comiques, comme le jour où il a accidentellement mangé des pâtes avec de la compote de pommes en guise de sauce.

Entre rires et autodérision, leurs récits témoignent de leur résilience et de leur capacité à transformer les défis de la cécité en moments mémorables et pleins d'humour. Une belle célébration de l'amitié et de l'art de rire de soi-même!

Épisode 3 : Voir le bon côté des choses

Catherine et Jacob se retrouvaient dans leur café préféré, un endroit accueillant où ils prenaient plaisir à échanger leurs anecdotes. Depuis qu'ils avaient perdu la vue, ils avaient développé une capacité exceptionnelle à rire de leurs mésaventures.

Catherine, une tasse de thé fumant entre les mains, avait un sourire malicieux.

« *Jacob, tu ne vas pas en croire une bonne! Tu te souviens que je t'ai dit que j'étais une vraie fusée pour répondre au téléphone? Eh bien, la semaine dernière, j'ai foncé à toute vitesse... et BAM!* » Elle éclata de rire en secouant la tête. « *J'ai frappé le cadre de porte tellement fort que j'ai failli décrocher mon propre "appel au ciel" avant de décrocher celui du téléphone!* »

Jacob rit de bon cœur. « *Oh non! J'espère que tu ne t'es pas fait trop mal...* »

Catherine leva son poignet droit, enveloppé dans une attelle. « *Eh bien, figure-toi que si. J'ai voulu faire la fière, mais le lendemain, mon poignet me faisait tellement mal que j'ai dû aller voir mon médecin. Verdict :une belle inflammation. Et tu sais ce que ça veut dire? Maintenant, je dois recevoir des infiltrations de cortisone pour soulager ma douleur!* »

Jacob secoua la tête, mi-amusé, mi-inquiet. « *Ah non, pas la cortisone! T'as survécu?* »

Catherine haussa les épaules, toujours souriante. « *Bien sûr! Mais je te jure, la prochaine fois que le téléphone sonne, je vais peut-être lui laisser le message. Ou investir dans un casque de protection!* »

Jacob éclata de rire. « *Catherine, tu sais, on devrait vraiment écrire un guide pour les non-voyants dont le titre serait : "Comment survivre à une maison pleine de pièges."* »

Il s'assit un peu mieux, prêt à contre-attaquer avec sa propre anecdote. « Attends, je t'en raconte une bonne aussi. L'autre jour, je voulais me faire une belle assiette de pâtes. Alors je vais chercher la sauce tomate dans le garde-manger, mais au lieu de ça, je prends... de la compote de pommes! »

Catherine fronça les sourcils. « Attends... tu as mangé des pâtes avec de la compote de pommes? »

Jacob leva les mains, comme pour se défendre. « Pas tout de suite! Je m'en suis rendu compte en versant la "sauce" sur les pâtes. Je me suis dit : "Tiens, elle est bien liquide aujourd'hui." Mais le pire? J'ai goûté quand même! »

Catherine, pliée de rire, s'exclama : « Alors, verdict? »

Jacob secoua la tête en souriant. « Pas terrible, mais j'ai tout mangé. Pas question de gaspiller! »

Leurs éclats de rire résonnaient dans le café, attirant des regards curieux et amusés. Ils poursuivirent leurs anecdotes : Jacob raconta l'histoire de la fois où il avait mis deux chaussettes différentes, avant de se demander pourquoi tout le monde semblait fixer ses pieds.

Alors que Catherine et Jacob poursuivaient leur échange d'anecdotes, Catherine éclata de rire en se remémorant une scène particulièrement cocasse.

« Ah, Jacob, attends que je te raconte celle-là! C'était il y a quelques semaines, lors d'un souper chez des amis. Tout le monde était super sympa, et je faisais de mon mieux pour participer aux conversations, tu sais, en mode "cool et détendue". À un moment donné, je me suis éloignée pour aller chercher un verre d'eau dans la cuisine. Quand je suis revenue, j'ai repéré une silhouette juste à côté de moi. Alors, polie comme toujours, je commence à discuter : "Alors, qu'est-ce que tu fais dans la vie? Tu viens souvent ici?" »

Jacob, qui voyait venir le punch, était déjà crampé de rire. « Non, Catherine, dis-moi pas que »

Elle leva les mains, pliée en deux. « Oh si, je te le dis! J'ai parlé à une chaise pendant au moins dix minutes. Je racontais mes meilleures anecdotes, et je trouvais ça bizarre que l'autre ne réagisse pas. Je me disais : "Wow, cette personne est vraiment timide... ou alors elle ne m'aime pas." »

Jacob éclata de rire. « Et personne ne t'a interrompue? »

Catherine secoua la tête, les larmes aux yeux. « Pas tout de suite. Mais le pire, c'est que j'étais tellement engagée dans ma "conversation" que quand une vraie personne est venue s'asseoir sur la chaise, j'ai sursauté et crié : "Oh, pardon, je parlais déjà à quelqu'un ici!" »

Jacob était maintenant plié en deux, incapable de se contenir. « Attends, attends... tu t'excuses auprès de la chaise et la vraie personne te regarde genre... "Tout va bien, Catherine?" »

Catherine hocha la tête en riant. « Exactement! Et là, tout le monde a éclaté de rire, et moi, j'ai réalisé ce que je venais de faire. Je me suis retrouvée à dire : "Eh bien, c'est officiel, je suis en pleine conversation avec le mobilier maintenant!" »

Jacob tapota la table, cherchant son souffle. « Catherine, tu es incroyable! Franchement, cette chaise a sûrement vécu la meilleure discussion de sa vie.»

Elle haussa les épaules, toujours pliée de rire. « Peut-être bien, mais je t'avoue

que depuis, je vérifie toujours si la "personne" que j'aborde répond, tu vois, juste pour être sûre que c'est un être humain! »

Catherine venait de finir son histoire avec la chaise, et Jacob, encore rieur, reprit son souffle pour raconter la sienne.

« Bon, Catherine, prépare-toi. Ça, c'est un grand classique de la honte... Alors, ça se passe dans un centre commercial. Je marche tranquillement avec ma canne, et tout d'un coup, je remarque une silhouette juste devant moi. Tu sais, avec notre sens du mouvement, je la sens là, dans mon espace personnel. Je me dis : "OK, elle va sûrement bouger." Mais non! Elle reste plantée là. Alors, je commence à me balancer un peu à gauche,

puis à droite, pour l'éviter. Et tu sais quoi? »

Catherine, curieuse, hocha la tête. *« Elle faisait pareil? »*

Jacob éclata de rire. *« Exactement! Je me dis : "Bon, cette personne joue à quoi?" Alors, je persiste. Gauche, droite, gauche, droite. Et là, ça devient presque une danse synchronisée. Je commence à m'énerver et je me dis : "Bon, c'est quoi son problème?" »*

Catherine riait déjà, devinant que l'histoire allait prendre une tournure inattendue.

« Finalement, je perds patience, je lève la tête et je lance : "Bon, si vous voulez danser, dites-le tout de suite!" Et là... » Il fit une pause dramatique, savourant le moment. *« Je réalise que je suis... devant un énorme miroir! »*

Catherine éclata de rire, les larmes aux yeux. *« Non, Jacob! Tu as dansé avec toi-même? »*

Jacob acquiesça en riant. *« Exactement! La fameuse silhouette, c'était moi! Je ne te raconte pas l'humiliation quand j'ai entendu deux ados derrière moi dire : "Regarde le monsieur, il parle à son reflet!" »*

Catherine se tenait le ventre tellement elle riait. *« Jacob, tu es officiellement ton propre partenaire de danse! »*

Jacob haussa les épaules en souriant. *« Eh bien, au moins, je suis un excellent danseur! »*

Leurs éclats de rire résonnaient dans le café, attirant des regards amusés. Cette complicité, alimentée par leur humour et leur capacité à tourner leurs maladresses en moments hilarants, illuminait leur journée.

Les deux amis continuèrent de rire, leur complicité et leur humour illuminant la journée. Ce genre d'anecdotes leur rappelait qu'il y avait toujours moyen de trouver de la légèreté dans les situations les plus absurdes. Ce moment n'était pas juste une suite de blagues, mais une célébration de leur résilience et de leur capacité à voir la vie du bon côté, même dans les défis.

À suivre ...



Personnalité à l'honneur

Mélanie Lapointe

Mélanie fait partie de notre banque de référence de préposé(e)s à domicile depuis le 18 décembre 2014. Et oui déjà onze ans. Que le temps passe vite ! Nous ne comptons plus le nombre de personnes qui ont profité de ses bons services.

Polyvalente, fiable et accommodante, elle trouve toujours une solution au problème d'horaire. Sa gentillesse, sa bonne humeur et son souci du travail bien fait, font d'elle une des perles rares de notre banque de référence.

De plus, elle est toujours prête à donner main forte à de nombreuses activités de l'Entre-Nous dont notre célèbre party de Noël.



Onze ans de loyaux services, ça se fête. Prends tes quelques compliments, tu le mérites. En espérant pouvoir compter sur toi encore longtemps.

Lucie Audette

Coordonnatrice du Service de références de préposé(e)s en soutien à domicile

Retraite-Québec, injustice partiellement corrigée

Les travailleurs qui demandent leurs rentes du Québec à 60 ans sont pénalisés par rapport à ceux qui la demandent à 65 ans ou plus. Leur rente peut être réduite jusqu'à 7.2% par année avant 65 ans jusqu'à leur décès. À l'inverse, les travailleurs qui continuent après 65 ans voient leur rente augmentée jusqu'à 72 ans. Voilà pour la règle générale.

Or, Retraite-Québec a présumé que les personnes handicapées et inaptes au travail auraient pris leur pension à 60 ans et les ont pénalisées. Plusieurs organismes et associations ont fait depuis de nombreuses années des pressions pour que cette injustice soit corrigée. Finalement, en janvier 2025, Retraite-Québec corrige le tir et ajuste les rentes des personnes qui tiraient des rentes d'invalidité entre 60 et 65 ans. Cela peut représenter quelques centaines de dollars par mois. Les personnes concernées ont reçu une lettre de Retraite-Québec vers la mi-janvier l'an dernier les informant de cet ajustement.

Cependant, Retraite-Québec n'accepte pas d'appliquer un effet rétroactif à cette mesure. Une rétroactivité représenterait plusieurs dizaines de milliers de dollars dépendamment de l'âge actuel du bénéficiaire. Le combat continue.

Si vous avez retiré une rente d'invalidité de Retraite-Québec entre 60 et 65 ans et que vous n'avez pas reçu d'avis d'ajustement, contacter Retraite-Québec au 1-800-463-5185.

Bertrand Nadeau
Collaborateur au journal

Retraite
Québec 

Témoignage d'une bénévole

Fête de Noël

Le 19 décembre 2025, j'ai eu l'immense privilège, à titre de bénévole, de célébrer la fête de Noël avec les membres d'Handi Apte. Cette soirée restera à jamais gravée dans ma mémoire. C'est sans aucun doute l'une des plus belles expériences que j'ai eu la chance de vivre.

Dès les premiers instants, un profond sentiment d'appartenance flottait dans l'air, porté par une ambiance chaleureuse, sincère et profondément humaine. Je me suis sentie exactement à ma place, entourée de personnes vraies et lumineuses, chez qui la joie semblait circuler librement. Il y avait tant d'amour dans cette pièce que mon cœur en débordait.

Ce soir-là, j'ai ressenti plus de bonheur que dans bien des événements réunissant des personnes dites « sans handicap ». J'ai alors compris avec une clarté bouleversante que ce n'est pas une condition d'handicap qui empêche les êtres humains d'être heureux. Les personnes handicapées sont avant tout, des êtres humains à part entière, qui méritent autant le bonheur, la joie et la dignité que n'importe qui. Ce qui m'a profondément marquée, c'est que, malgré les défis liés à leur condition, je n'ai jamais ressenti autant de joie concentrée dans une même pièce. Cette joie était flagrante, presque palpable. Elle m'a fait réaliser à quel point l'être humain se crée parfois lui-même des barrières au bonheur. Ce soir-là, il y avait assez de lumière, d'amour et de joie pour apaiser bien des cœurs malheureux, tant ce moment était puissant.

J'ai eu l'impression que le temps s'était arrêté, tant l'instant était pur, magique et inconditionnel.

La piste de danse s'est remplie peu à peu, tout le monde dansait, les fauteuils roulaient et tournaient au rythme de la musique, les rires fusaient, et les membres portaient fièrement les masques qu'ils avaient créés de leurs propres mains. C'était d'une beauté insaisissable, tellement que ça m'a donné des crampes aux joues tant je souriais, pleinement connectée à la vie et au moment présent.

Je conserve cette soirée, précieusement, parmi mes souvenirs les plus chers. Et si, un jour, je devais perdre de vue les raisons qui m'ont menée vers le travail social, je reviendrai à cet événement, en pensée, pour me rappeler qu'il est possible de faire une réelle différence, simplement en étant ensemble avec le cœur grand ouvert.

Chaleureusement,
Natalia Reyes Castro, bénévole



Recette de Carole

Brrrr... l'hiver, la neige, le froid, le déneigement, le pelletage. Ouf!!!

Oui mais..., il y a aussi les bonhommes de neige, les soirées au chaud à écouter une bonne série ou un bon film, les promenades sous la neige et par la suite, on rentre à la maison, on se prépare de bons petits plats et on les partage en famille ou entre amis.

Alors, voici deux suggestions que tu peux préparer facilement avant ou après tes activités hivernales :

Mini-lasagnes faciles (4 portions)

Ingrédients

2 c. à soupe d'huile d'olive
¾ lb bœuf haché maigre
1 oignon haché finement
3 gousses d'ail hachées finement
2 c. à thé d'origan séché
1 courgette hachée finement
Sauce tomate (680 ml)
1 pincée de sucre
4 feuilles de lasagnes fraîches coupées en bouchées
2/3 tasse fromage ricotta
½ tasse parmesan râpé
½ tasse basilic frais haché
1 jaune d'œuf
¾ tasse mozzarella râpé
Sel/Poivre



Bon appétit!

Préparation

- 1- Préchauffer le four à 400o F
Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif.
Ajouter le boeuf, l'oignon et la moitié de l'ail.
Cuire en défaisant la viande à l'aide d'une cuillère de bois, environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
Parsemer de l'origan séché.
Ajouter la courgette et poursuivre la cuisson 2 minutes.
Ajouter la sauce tomate et le sucre, poursuivre la cuisson 2 minutes.
Ajouter les pâtes et mélanger.
Verser la préparation dans un plat allant au four.
- 2- Dans un bol, mélanger la ricotta, le parmesan, le basilic, le jaune d'œuf et le reste de l'ail.
Répartir le mélange au fromage sur la préparation de pâtes.
Parsemer du fromage mozzarella.
Cuire au centre du four durant 8 minutes.
Terminer la cuisson sous le gril jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.
Laisser reposer à la température ambiante 5 minutes avant de servir.

Gâteau aux bananes et noix

Ingrédients pour le gâteau

½ tasse de beurre
1 tasse de sucre blanc
2 œufs
1 tasse de bananes écrasées
½ tasse de lait
1¾ tasse de farine
1 ½ c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de sel
½ tasse de noix de Grenoble



Ingrédients pour la sauce

1/3 tasse de beurre fondu
¾ tasse de cassonade
3 c. à soupe de crème
1/3 tasse de noix

Préparation du gâteau

Préchauffer le four à 350 °F
Mélanger le beurre et le sucre
Ajouter les œufs, un à la fois
Ajouter les bananes et les noix
Mélanger tous les ingrédients secs et ajouter au mélange de bananes en alternant avec le lait
Mettre au four environ 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte proprement

Pour la sauce : Mélanger le beurre fondu, la cassonade et la crème.
Verser la sauce sur toute la surface du gâteau, ainsi que les noix de Grenobles.
Remettre le gâteau au four à BROIL durant 2-3 minutes, afin de faire griller les noix.

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, Bertrand Nadeau, Lucie Audette
Carole Leboeuf, Elisabeth Janssens, Roxanne Côté et Claudine Grondin