

# L'AUTONOME



## JUILLET 2026



|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Partenaires                                                                           | 2-3 |
| Énigme                                                                                | 3   |
| Présentation de l'étudiante d'été                                                     | 4   |
| 45e anniversaire Handi Apte                                                           | 5   |
| Notre événement en photos                                                             | 6   |
| Partenaires de l'événement                                                            | 8   |
| Témoignages: œuvre collective                                                         | 9   |
| L'été au cinéma!                                                                      | 10  |
| Recette Croque Nature                                                                 | 13  |
| Personnalité à l'honneur<br>Bouche-à-oreille<br>Réponses de l'énigme<br>Remerciements | 14  |



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



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

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

# Merci à nos partenaires!

**Marc Perron**  
propriétaire



**TECH Mobilité MG**  
Services orthopédiques

VENTE - LOCATION - RÉPARATION  
ÉQUIPEMENTS ORTHOPÉDIQUES NEUFS ET USAGÉS

[www.techmobilitemg.com](http://www.techmobilitemg.com)

918, 12<sup>e</sup> Avenue Nord  
Sherbrooke (Québec) J1E 2X2

819 564-9222  
[info@techmobilitemg.com](mailto: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](mailto: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)

*Fière partenaire !*

819 565-3667  
[Genevieve.Hebert.SAFR@assnat.qc.ca](mailto:Genevieve.Hebert.SAFR@assnat.qc.ca)

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](mailto: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](mailto:info@handiapte.com) pour profiter de cette  
opportunité!

### Amusons-nous un peu! Énigme

1- Qu'est-ce qui peut être dans la mer et dans le ciel ?

2- Qu'est-ce qui n'est pas vivant mais qui grandit, n'a pas de poumons mais a besoin d'air, et meurt sous l'eau ?

3- On peut me trouver au fond d'un bateau de pêche ou au milieu d'un court de tennis. Qui suis-je ?



Réponses à la page: 14

## Présentation de l'étudiante d'été!

---

Bonjour à tous!

Je m'appelle Alice et je suis l'étudiante qui prendra en charge les activités estivales de cette année.

Je suis actuellement à l'Université de Sherbrooke au baccalauréat en enseignement au primaire et au préscolaire. Je suis très heureuse de passer l'été avec vous, je pense qu'il sera rempli d'apprentissages et d'opportunités pour gagner de l'expérience. Je prends mon rôle et la mission de l'organisme très à cœur. J'ai très hâte d'apprendre à vous connaître et de passer l'été avec vous.

Au plaisir de vous rencontrer !  
Alice Labbé



# 45e anniversaire de l'organisme

Bonjour à tous !

Comme vous le savez sûrement, le 31 mai dernier a eu lieu un évènement important pour l'histoire de Handi Apte. Le 45e anniversaire de l'organisme et la 4e édition de l'évènement « En route vers l'accessibilité universelle par Handi Apte » Cette journée avait pour objectif principal de sensibiliser la population de Sherbrooke aux réalités et aux difficultés vécues au quotidien par les personnes handicapées physiques et à briser les tabous par rapport aux différents types de handicaps. Beaucoup d'activités furent préparées pour réaliser cette journée. Pour atteindre l'objectif de sensibilisation, l'organisme a créé un passeport présentant différentes activités de sensibilisation et donnant accès à un tirage, lorsque complété.

Ces activités ont eu un très grand succès auprès des personnes présentes, il y avait des files d'attente devant chaque kiosque de gens voulant participer aux activités. Pour avoir travaillé dans un kiosque présentant un parcours à obstacles à faire en fauteuil roulant ou avec une canne blanche et un loup pour bander les yeux, je peux vous garantir que l'objectif a été atteint. J'ai pu assister à des prises de conscience des participants par rapport aux difficultés du quotidien vécues par les personnes en situation de handicap. Les enfants démontraient eux aussi de l'empathie et de la sensibilité face à ces enjeux. Plusieurs autres organismes avaient aussi un kiosque présentant des activités et des informations les concernant. Bien sûr, la fête comportait plus que des kiosques, il y avait un stand à nourriture, une table de bricolage pour les enfants, des jeux gonflables, une maquilleuse, un clown, la mascotte Onyx, des spectacles musicaux et un atelier de bingo à l'intérieur du pavillon Armand-Nadeau.

Au cours de l'après-midi, nous avons eu la chance d'écouter un excellent concert de Fred Dionne. Malheureusement, les précipitations intenses ont forcées Fred Dionne et son équipe à ranger leur équipement. Peu après, la ville de Sherbrooke a inauguré une œuvre collective réalisée par l'artiste Étienne Plante en collaboration avec plusieurs membres de différents organismes travaillant avec des personnes en situation de handicap. À la suite de l'inauguration, nous étions censés accueillir Martin Deschamps sur scène pour un concert. Malheureusement, la météo ne nous l'a pas permis. Pour pallier à la situation, M. Deschamps a fait une chanson a capella devant le groupe qui l'écoutait et chantait avec lui. Malgré la météo qui n'était pas très collaborative avec nous, on peut considérer cette journée comme une totale réussite. Nous avons réussi à sensibiliser la population et avons contribué à diminuer les tabous par le simple fait d'en parler et de faire connaître l'organisme Handi Apte.

Nous désirons remercier tous ceux qui ont contribué à cette belle journée: partenaires, bénévoles, tous les organismes présents, animateur, photographe, musiciens , participants, l'équipe de Handi Apte! Un immense **MERCI!**

Alice Labbé

Notre évènement en photos!





Un grand et chaleureux MERCI à nos partenaires, sans qui la réalisation de la quatrième édition de l'événement « En route vers l'accessibilité universelle », soulignant le 45<sup>e</sup> anniversaire de Handi Apte, du 31 mai dernier n'aurait été possible.

MERCI de votre générosité.  
En nous supportant dans ce projet,  
Vous avez contribué à cette belle réussite!



Nous avons demandé à plusieurs membres ayant participé aux ateliers de création de l'œuvre collective dévoilée le 31 mai dernier de nous donner leurs ressentis et leurs impressions face à leur expérience... Voici ce qu'ils nous ont répondu!



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>« J'ai adoré mon expérience. J'ai beaucoup aimé l'artiste. Il y avait une belle ambiance. »</p> <p>- Pierre F.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>« J'ai adoré participer aux 3 ateliers. C'était très intéressant et enrichissant de participer à quelque chose de collectif. Toutes les personnes qui participaient rendaient cela vivant. J'ai beaucoup aimé Étienne, il était dynamique. »</p> <p>- Lucie D.</p>                                                                                                                                                                                                                                          | <p>« Je remercie Émilie, Claire, et la ville de Sherbrooke de donner la chance à Étienne de faire ce beau projet avec des organismes. Merci d'avoir permis aux membres de Handi Apte de participer à cette œuvre avec leurs différents handicaps. Un gros merci à l'artiste Étienne Plante pour cette belle œuvre en donnant une deuxième vie aux différents matériaux. Merci à Étienne, Élisabeth et les bénévoles pour votre générosité, votre empathie, votre bienveillance et votre patience. Merci pour cette belle expérience qui ne fut que positive. »</p> <p>- France A.</p> |
| <p>« J'ai eu une expérience agréable. L'artiste donnait des instructions très claires, il expliquait bien et reformulait ses explications au besoin. Certaines tâches étaient moins évidentes que d'autres, mais Étienne rendait le tout plus accessible en accommodant certains détails. Par exemple, j'ai un problème de vision et je vois mieux les couleurs qui sont contrastées les unes avec les autres. Pour m'aider, Étienne est allé me chercher un crayon plus contrasté. »</p> <p>- Jessica B.R</p> | <p>« Je suis une personne qui aime beaucoup l'artisanat et les arts donc j'ai adoré cette activité !! C'était des ateliers qui permettaient de se dépasser et d'essayer de nouvelles choses. L'artiste est une très bonne personne, il était motivant, encourageant et super accessible. C'était une expérience enrichissante et agréable ! »</p> <p>- Marie-André H.</p>                                                                                                                                                                                                             |
| <p>« J'ai été surpris par les matériaux que nous avons utilisés, je me serais plus attendu à du bois. Ce fut tout de même une belle expérience. L'artiste était très gentil et il faisait beaucoup d'efforts pour nous faciliter la tâche et rendre le travail accessible. »</p> <p>-Denis B.</p>                                                                                                                                                                                                              | <p>« J'ai adoré l'activité, j'ai toujours eu une passion pour les arts. Dans les dernières années, j'avais mis les arts de côté dans ma vie, mais cette activité m'a vraiment redonné la piqûre. J'ai beaucoup aimé l'aspect collectif de l'œuvre, elle permettait d'unifier et je trouve que le message à transmettre est différent et plus riche que s'il s'agissait d'une œuvre individuelle. »</p> <p>- Anonyme</p>                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>« J'ai beaucoup aimé ça. C'était vraiment bien que les talents de chaque personne soient mis en valeur dans l'œuvre. Avec l'artiste, on se sentait très importants et valorisés. »</p> <p>- Jennie P.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## L'été au cinéma!

L'été 2026 s'annonce bien rempli pour notre cinéma québécois ! Voici les prochains films d'ici qui atteindront nos écrans durant la saison estivale.

### ***Nervures* de Raymond St-Jean**

Ce film mettant en vedette Romane Denis, Marie-Thérèse Fortin et Marie-Madeleine Sarr présente un drame familial marié à un suspense psychologique avec une note d'horreur et de fantastique. Il s'agit de l'histoire d'Isabelle qui retourne chez ses parents en visite avec sa conjointe pour découvrir que son père est décédé quelques jours plus tôt. Observant le comportement étrange et confus de sa mère et les événements inquiétants se déroulant dans le village, Isabelle investigate pour trouver ce qui cloche. Les critiques du Journal de Montréal affirment que « Dès les premières minutes, St-Jean installe une ambiance d'étrangeté et un climat d'angoisse oppressant qui nous habitent jusqu'à la fin du film. » Ce film sorti le 12 juin dernier est noté 3,5/5 selon le Journal de Montréal.



Si vous êtes amateurs de l'horreur québécois, *Nervures*, vaut le détour au cinéma!



### ***François.e* de Jean-François Asselin**

Le film nous plonge dans l'univers du scénariste François (joué par Louis Morissette) ayant de la difficulté à percer. Pour recevoir un financement sur son nouveau projet télé, il coche ironiquement la case « Transgenre » du formulaire. À sa grande surprise, il obtient le financement ! Seul bémol, il doit maintenant incarner le rôle de Françoise, une scénariste transgenre. Avec l'aide d'une écrivaine réellement transgenre il montera les échelons jusqu'au succès sans réaliser que le véritable succès, c'est « Françoise »... pas François.

Une comédie qui saura vous charmer et vous faire réfléchir, au cinéma le 1er juillet!

### ***Uzeb en fusion* de Philippe Frenette-Roy**

Ce film documentaire retrace les pas du fameux groupe des années '80 originaire de Drummondville. Ce groupe québécois, formé d'Alain Caron à la basse, Michel Cusson à la guitare et Paul Brochu aux percussions, a réellement changé le jazz québécois, mais aussi à l'international avec leur visibilité impressionnante. Ce documentaire sortira sur les grands écrans le 3 juillet officiellement, mais une grande première mondiale aura lieu le 29 juin au Festival de jazz de Montréal.

Si vous êtes fan d'UZEB ou tout simplement de jazz, rendez-vous le 3 juillet !



### ***125, rue des Malaises* de Louis Bélanger**

Cette comédie décadente sur les secrets de famille raconte l'histoire d'un père de famille en parfaite santé (joué par Rémy Girard) décidant de convoquer sa fille (Geneviève Schmidt) pour lui annoncer qu'il veut avoir recourt à l'aide à mourir. La tension familiale ne fait qu'empirer lorsqu'elle apprend l'existence d'un demi-frère (Pier-Luc Funk). Les secrets s'enchainent et le chaos augmente juste assez pour vous assurer des fous rires sans fin.

Si vous voulez rire et être attendris par un film humain qui amorce des réflexions sur beaucoup de questions de la vie, on se voit le 16 juillet !

### *Rédemptions* de Luc Picard

Ce drame met en scène un tueur à gages retraité de Montréal (Luc Picard) obligé de reprendre sa pratique pour commettre deux meurtres. Sans s'y attendre, il déclenche une série d'événements malheureux qui finiront par mettre en danger sa fille (Kelly Depeault) habitant à Paris.

Luc Picard, un réalisateur énormément admiré au Québec avec une cinématographie impressionnante et une collection de prix gagnés avec ses œuvres nous prouve une fois de plus qu'il mérite sa place dans le *show-biz* québécois.



Si vous aimez le suspense et le drame, je compte vous voir au cinéma dès le 29 juillet !

### **Le cinéma accessible**

Si vous êtes en fauteuil roulant, il est important de vous assurer que vos places de cinéma sont adaptées. La Maison du cinéma de Sherbrooke compte 5 à 6 salles adaptées, le cinéma Galaxy en compte environ 4 (normalement toutes les salles sont adaptées, mais en raison d'un problème d'ascenseur, beaucoup de salles adaptées sont indisponibles pour un temps indéterminé.) Pour vous assurer que le film que vous voulez voir est projeté dans une salle accessible, vous pouvez appeler au cinéma que vous voulez jusqu'à 24 h à l'avance. Dans le cas de la Maison du cinéma, si le film est originalement projeté dans une salle non adaptée, le personnel modifiera l'horaire des salles pour vous permettre d'avoir accès au film que vous désirez. Pour l'achat des billets, ils peuvent se faire au comptoir sur place ou en ligne (pour les deux cinémas).

Bon film !

Alice Labbée

## Recette de Carole

### Croque Nature maison

Ce granola maison saura vous charmer avec sa versatilité. Mangez-le dans du yogourt, du lait ou même seul. La recette peut être adaptée à vos goûts personnels et servir de collation santé ou de déjeuner toute la journée! Cette recette est nutritive, rapide et bonne pour vous!

#### *Ingédients*

- 👉 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 👉 1/2 tasse de miel
- 👉 3 tasses d'avoine
- 👉 1/4 tasse de graines de lin ou de graines de tournesol (au choix)
- 👉 1 tasse de raisins secs
- 👉 1 tasse de canneberges séchées
- 👉 Au choix: on peut ajouter un mélange de noix ou un mélange du type « trail mix » avec chocolat et fruits séchés.



#### *Préparation*

- 👉 Mélanger l'huile d'olive et le miel dans un bol
- 👉 Mélanger l'avoine et les graines de lins/tournesols dans un autre bol
- 👉 Incorporer les ingrédients secs dans le mélange d'huile et de miel
- 👉 Mettre au four à 350 degrés fahrenheit, 2x 15 minutes et brasser au milieu de la cuisson pour que le tout soit doré.
- 👉 Sortir du four puis ajouter les fruits séchés et le mélange du randonneur si vous le désirez.
- 👉 Dégustez!

## Personnalité à l'honneur

### Renée Berg

Renée est une préposée de Handi Apte depuis le 6 juin 2023. Elle était, à ce moment-là, à la recherche d'un travail valorisant sur le plan humain.

Ses intérêts tournent autour de la photographie, la peinture, le théâtre et la danse. Si vous l'avez déjà rencontré, elle a sûrement partagé, avec vous, l'une de ses créations sous forme de tout petits tableaux abstraits, derrière lesquels, on retrouve une pensée inspirante et positive.

Renée a une nature enjouée. Aucun nuage ne semble capable d'assombrir sa joie de vivre contagieuse. Nul doute que les personnes à qui elle offre ses services profite de sa bonne humeur.

Nous espérons l'avoir avec nous le plus longtemps possible.

Lucie Audette, Coordinatrice du Service de références de préposé(e)s en soutien à domicile



### 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*  
Coordinatrice du Service de références  
de préposé(e)s en soutien à domicile  
819 562-8877, poste 3

*Élisabeth Jenssens*  
Coordinatrice du Service de bénévoles  
819 562-8877, poste 4

Réponses de la page 3 : 1- Une étoile 2- Un feu 3- Un filet

### Merci à nos collaborateur(trice)s

Alice Labbé, Lucie Audette  
Carole Bresse, et Claudine Grondin