



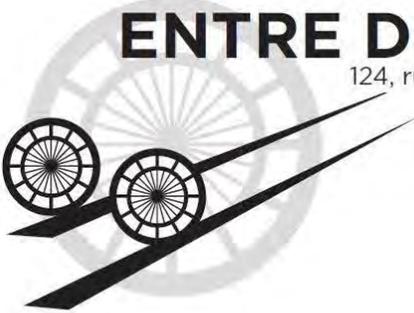
Entre Deux Roues, 124 rue Sainte Marie, Gatineau, J8Y 2B1
Tel.: 819-770-2233 Fax.: 819-770-0922 www.entredeuxroues.org

L'entre nous

Décembre 2020



Trouvez-nous sur le Web : www.entredeuxroues.org



ENTRE DEUX ROUES

124, rue Ste-Marie, Gatineau (Québec) J8Y 2B1
Centre d'activités
Un centre d'information et d'aide
pour personnes à mobilité réduite
ainsi qu'à celle possédant des
limitations multiples
819 770-2233
infoentredeuxroues@videotron.ca
www.entredeuxroues.org

Collaborateurs :

Joël Bellehumeur

Cindy Lafontaine

Mathieu Gervais

Nelcia Pierre

Cloé Asselin Pieschke

Mathieu Lanoix-Boyer

José Madiela

Sylvie Laurin

Ashley Pieschke

Clémence Blot

Gabriel Soucie

Camille Lefebvre

Francine St-Jean

Entre deux roues
124, rue Ste-Marie

Gatineau, Québec

Tél: (819)770-2233

Télécopieur (819) 770-0922

Suivez nous sur Facebook : [Entre deux roues OSBL](https://www.facebook.com/Entre-deux-roues-OSBL)

Sur Twitter : [@entre2roues](https://twitter.com/entre2roues)

Sur le Web : www.entredeuxroues.org

Photos: page 1

Sur Facebook : [Entre deux roues OSBL](https://www.facebook.com/Entre-deux-roues-OSBL) ou sur Twitter : [@entre2roues](https://twitter.com/entre2roues)



TABLE DES MATIÈRES

Mot de la directrice et du président : pages 2 - 3

Fidèle donateur : pages 4 - 5

L'implication de Sylvie Laurin : page 6

Roulethon 2020 : page 7

Mathieu face à la COVID-19 : page 8

Commanditaires : page 9

Un an déjà ! : pages 10 - 11

Confinement de Joël : pages 11 - 12

Levées de fonds : page 13

Un nouveau dans l'équipe : page 14

Une nouvelle participante : page 15

L'intégration de Clémence : page 16

**Un merci spécial à Joël Bellehumeur et Gabriel
Soucie pour leur participation et leur implication à ce présent journal.**



MOT DE LA DIRECTRICE ET DU PRÉSIDENT

Dans un premier temps, j'aimerais vous annoncer que le centre est enfin bel et bien à nous. Nous avons reçu un très gros montant de la part de monsieur François Goulet et de Colette Goulet. Ils nous ont remis 80 000\$ afin de finir de payer l'hypothèque du centre Entre deux roues. Cela nous allège énormément financièrement. Ce don nous a énormément émus et nous apprécions grandement ce cadeau grandiose. Merci infiniment pour ce don hors de l'ordinaire!

Ensuite, le roulethon a eu lieu le 10 novembre pour certains participants qui sont au centre, pour les participants qui sont confiner ils devront le faire en temps et lieu, quand ces derniers seront déconfiné et lorsque la température nous le permettra. En attendant, vous pouvez faire des dons sur canadon au www.entredeuxroues.org. Tous les dons sont acceptés.





MOT DE LA DIRECTRICE ET DU PRÉSIDENT

Enfin, nous vous demandons d'être généreux d'une façon ou d'une autre. Je suis conscient que la pandémie vous a peut-être fragilisé financièrement mais nous devons nous aussi renflouer nos coffres afin de continuer notre programmation par la réalisation d'activités diversifiées.

Malgré la covid, quelle belle année pour nous à Entre deux roues!

Notre centre a été totalement rénové en janvier et février 2020 par un groupe d'entrepreneurs local. Le **Maitre d'œuvre, M Lamarche de Gestion Sébastien Lamarche** et ses collègues nous ont offert de refaire tout notre centre à l'intérieur plafond et murs, manœuvre et matériaux inclus.

Notre système d'électricité (panneau d'électricité et nouveau filage) et luminaires ont été complètement rénové et remplacé. Nos planchers ont également été totalement refait en même temps.

Nous avons aussi profité de IPads pour mener à terme notre programme pour les personnes vivant avec une lourde déficience physique en vidéoconférences pour ces citoyens confiné en hôpital ou autre endroit. Un projet fait en collaboration avec **Centaide, le CISSSO, Mme Louise Boudrias** conseillère municipale, **Mme Maryse Gaudreault** députée de Hull et plusieurs donateurs donc **SamsonRH** a

MOT DE LA DIRECTRICE ET DU PRÉSIDENT

été réalisé pour eux.

Un défibrateur nous a aussi été offert par la coopérative des paramedics de l'Outaouais. En plus nous avons payé au complet notre hypothèque avec un don de 80 000\$ de M et Mme Goulet. Merci infiniment à nos bénévoles et nos donateurs pour ces dons, le support et subventions ! (voir page 4)

Nou vous souhaitons un bon début d'hiver !

Joyeuse Fête ! La vie est belle!

Mathieu Lanoix-Boyer

Président d'Entre deux roues



Francine St-Jean

Directrice





NOTRE CENTRE NOUS APPARTIENT !



M Mathieu Lanoix Boyer président, Mme Francine St-Jean directrice, M et Mme Goulet lors de la présentation du **cheque au montant de 80 000\$.**



Notre centre aujourd'hui après les rénova-

Nos jardins et bain thérapeutique





FIDÈLE DONATEUR



Il y a parfois des gens qui croisent notre route pour y faire une différence, un peu comme des anges et M François et Mme Colette Goulet en sont bien.

Grâce encore une fois à la très grande générosité de M et Mme Goulet, Entre Deux Roues a eu le privilège de recevoir un don de 80,000\$.

Ce don a servi à libérer Entre Deux Roues de son hypothèque. Entre Deux Roues est donc maintenant propriétaire en totalité de l'immeuble, ce qui pour un organisme communautaire tel que le nôtre, fait une énorme différence.

Monsieur et Madame Goulet sont deux fervents supporteurs qui croient en la cause d'Entre Deux Roues et ce depuis l'aube de l'an 2000. Ils sont toujours présents depuis toutes ces années avec de nombreux dons, ainsi que lors de la grande activité de financement, le Roulethon.

Les sommes ainsi économisées serviront à l'amélioration des services



TOUT UN CADEAU NOUS A ÉTÉ OFFERT!

offerts aux participants du centre. Le Centre offre des services auprès des personnes vivant avec de lourdes déficiences physiques désirent vivre une autonomie selon leurs handicaps et intérêts.

Le conseil d'administration d'Entre Deux Roues, son personnel, les participants ainsi que ses membres tiennent à témoigner à monsieur et madame Goulet de toute leurs reconnaissances pour leur implication durant ses nombreuses années et pour ce don extraordinaire.



Mme Francine St-Jean, directrice et M Goulet lors de la réception du **don de 80 000 \$** pour Entre Deux Roues



L'IMPLICATION DE SYLVIE LAURIN

Moi c'est Sylvie Laurin, je suis arrivée à Entre Deux Roues en 2014 comme bénévole. À l'époque, mon bénévolat était concentré sur une seule participante. Cependant, après quelques mois, les intervenants m'ont demandé d'être présent pour tous les participants au lieu de me concentrer sur une participante.

En 2016, le C.A. de l'organisme m'a proposé un poste de trésorière que j'occupe jusqu'à date. Je me suis engagé à faire du bénévolat parce qu'à l'époque, je voulais me divertir, me changer les idées tout en aidant, tout en étant utile pour les autres et surtout pour la société.



L'IMPLICATION DE SYLVIE LAURIN

Aujourd'hui, mon rôle est important puisqu'il est à la fois un divertissement, mais aussi une fierté et un devoir de donner, d'apporter mes compétences et mon savoir-faire pour que l'organisme puisse avancer dans ses projets et dans ses réalisations. Je trouve du plaisir dans ce que je fais parce qu'Entre Deux Roues m'a sorti de ma routine et mon implication va au-delà du bénévolat.

Entre Deux Roues est un organisme qui a sa place dans l'Outaouais et nous travaillons ensemble afin que les services soient connus de tous les citoyens parce que nous donnons un service de qualité grâce au travail des professionnels à savoir l'équipe mais aussi celui des bénévoles.



Sylvie Laurin

Trésorière d'Entre Deux



ROULETHON 2020

« Difficile » est le terme qu'on utiliserait pour décrire l'année 2020. Et, «**Courageux** » est l'adjectif le mieux approprié pour décrire l'implication des vaillants participants d'Entre Deux Roues. Mais, «Impossible» est pour ceux qui ne veulent pas vraiment (John Keats).



En effet, difficile n'est pas synonyme d'impossible. Il suffit tout simplement de trouver la meilleure façon d'avancer non seulement dans nos vies et dans nos projets, mais surtout d'avancer tous ensemble.

C'est le cas à Entre Deux Roues, difficile ou pas, participants, bénévoles et donateurs connaissent l'importance des services pour les personnes en situation de handicap. En ces temps périlleux,

Le maintien et l'amélioration des services est plus qu'essentiel. Pour assurer ces services, on a plusieurs activités de levées de fonds en particulier le Roulethon.

Cette activité symbolique est réalisée avec tous ceux qui se battent pour défendre la cause.

Trouvez-nous sur le Web : www.entredeuxroues.org

ROULETHON 2020

Cependant, cette année, circonstance oblige, non loin de baisser les bras, les courageux ont roulé le mardi 10 Novembre 2020 dans les rues de Hull (Masques et respect des mesures de distanciation, bien sûr)!

Non pas pour recueillir des fonds, mais en signe de protestation symbolique pour affirmer leurs volontés de continuer à se battre.

Cannes de détection, chaise roulante, casquettes, ils veulent se battre pour briser l'exclusion, la marginalisation et l'isolement social. Ils ont roulé avec fierté et détermination parce que c'est ensemble qu'on est plus fort et ensemble, on peut dire que "tout va bien aller".

Nelcia Pierre
Intervenante à Entre deux
roues



Sur Facebook : [Entre deux roues OSBL](https://www.facebook.com/Entre-deux-roues-OSBL) ou sur Twitter : [@entre2roues](https://twitter.com/entre2roues)



MATHIEU FACE À LA COVID-19

Durant la covid-19, je n'ai pas pu faire de la natation et du yoga pour m'aider à me garder en forme pendant plusieurs mois. Ce qui a pour conséquence la perte d'une partie de mes forces. Ces deux sports m'aident beaucoup à me détendre et à diminuer mon stress. J'ai recommencé le yoga au mois de juillet et la natation en début septembre. Le yoga je le fais une fois par semaine et la natation 2 à 3 fois par semaine. Ces deux activités m'aident beaucoup à garder ma force et mon équilibre.



MATHIEU FACE À LA COVID-19

La natation me permet d'être en santé, je fais plusieurs mouvements différents avec mes jambes. Ensuite, au yoga je fais plusieurs étirements avec mes jambes et mes bras par exemple, je me tiens debout après la poutre, je fais de la relaxation et plusieurs autres postures.

Finalement, je suis très heureux de pouvoir recommencer, je récupère tranquillement ma force physique.



*Mathieu Gervais
Participant d'Entre deux roues.*



COMMANDITAIRES



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais



Louise Boudrias
Conseillère municipale

COMMANDITAIRES



**Sébastien
Lamarche**

Gestion
Sébastien
Lamarche





UN AN DÉJÀ !

Bonjour à tous,

Je m'appelle Cindy et cela fait maintenant un an que je fais partie de la merveilleuse équipe d'Entre Deux Roues. Dans cette année, j'ai appris beaucoup au centre par exemple, j'ai appris comment faire le jardin et de la bonne cuisine. Je suis devenue une experte en tartes et pâtés. Les participants ont aussi enrichi mon expérience en travaillant avec eux et je vois les choses différemment. Aujourd'hui, leur force de caractère et leur détermination font que je leur lève mon chapeau parce qu'ils sont toujours positifs et ils travaillent tous forts pour aller de l'avant.

Je me lève le matin et j'ai hâte de rentrer travailler pour faire la différence dans leur vie et aussi dans la mienne. Nous avons une nouvelle équipe de feu, le travail avec mes collègues est génial, une super belle ambiance chaque jour et un travail d'équipe hors pair. Dans les derniers mois, nous avons travaillé pour des nouvelles programmations.

La pandémie nous a permis de développer une programmation en vidéoconférence afin de joindre et de garder contact avec les participants qui sont en confinement chez eux. Au début, cela a été un grand défi pour l'équipe ainsi que pour les participants.

UN AN DÉJÀ !

Mais nous avons rapidement monté une bonne programmation pour continuer à stimuler et à intéresser les participants.

À ce jour, nous faisons des vidéoconférences simultanées avec les participants qui sont au centre ainsi qu'avec ceux qui sont à leur domicile. Les participants qui fréquentent le centre ont deux calendriers d'activité, un pour les vidéoconférences et l'autre pour les activités au centre. En ce moment nous sommes dans la confection de tarte, pâté et tourtière.

Je tiens à souligner le merveilleux travail de mes collègues, Nelcia, José, Sylvie et Clémence. Aussi, je tiens à remercier infiniment notre patronne Francine qui a fait tout son possible pour que le centre soit à son meilleur afin que les participants et les employés ne manquent de rien d'une part, et de veiller au bon fonctionnement de l'organisme d'autre part.





UN AN DÉJÀ !

et de veiller au bon fonctionnement de l'organisme d'autre part.

Vous n'avez pas fini d'entendre parler de notre merveilleux Organisme, j'en suis persuadée! Ensemble nous faisons la différence et le changement !!



Cindy Lafontaine

*Intervenante/préposée à
Entre Deux Roues*



CONFINEMENT DE JOËL

Le 13 mars 2020, le monde a changé. La terre entière s'est mise en état d'alerte, la Covid-19 est devenu une pandémie. Le premier confinement a commencé à cette date précise.

Pour ma part, ce confinement fut difficile. Pour commencer, je croyais que ce confinement durerait seulement deux semaines, mais au final il a duré jusqu'au mois de juillet. Pendant presque tout ce temps, je n'avais pas droit de visiteurs. Pendant les deux premières semaines, j'ai lu beaucoup. J'ai terminé quatre romans. Moi qui n'est pas un lecteur habituellement, j'ai vite commencé à trouver le temps long. Mon prochain divertissement était les séries et les films. Pendant cette période, j'ai été en contact avec une personne qui avait le virus. J'ai dû passer le test de dépistage et ce fut très anxiogène. Je n'avais pas le virus, mais plusieurs autres résidents de la résidence sont tombés malades. 32 personnes ont été positives à ce virus.

Le 26 avril c'était mon anniversaire, mais je n'avais pas encore droit de visite, donc j'ai fêté mon anniversaire seul. À partir de cette date, j'ai commencé à téléphoner plus souvent mes proches, grâce à ça je me suis rapproché d'eux. Entre deux roues à commencer, en avril, à faire des vidéo-conférences quotidiennes. J'ai aussi commencé à regarder



CONFINEMENT DE JOËL

mon ami, Gabriel, jouer aux jeux vidéo à travers l'Internet. J'ai fait ça pendant un mois avant de décider d'acheter une manette spéciale qui me permettrait de jouer aux jeux vidéo par moi-même. C'était pas donné, mais ce fut le meilleur achat de ma vie. Cet appareil s'appelle un Quadstick. Une manette de jeu vidéo qui se contrôle uniquement avec la bouche, en soufflant et en aspirant, ce qui m'a permis de rejouer aux jeux vidéo après cinq ans d'incapacité.



Au début du mois de juillet, la résidence m'a permis de sortir pour retourner à entre deux roues. J'y suis allé jusqu'à début octobre, où la deuxième vague a commencé, alors je suis confiné à nouveau pour une durée indéterminée. Un mois après le début du deuxième confinement, j'ai attrapé le

CONFINEMENT DE JOËL

fameux virus, mais je n'avais quasiment aucun symptôme.

Bref, finalement tout s'est bien passé et je suis maintenant guéri. J'ai maintenant un combat de plus de gagner.



*Joël Bellehumeur
Vice-président et participant
d'Entre deux roues*



LEVÉE DE FONDS

Depuis plusieurs années, l'équipe du Centre Entre deux roues rêvait d'effectuer des rénovations afin de pouvoir répondre aux besoins de la clientèle qui se compose principalement de jeunes adultes. C'est après plusieurs années de travail acharné qu'en janvier dernier, après le congé des Fêtes, grâce à toute une équipe de bénévoles expérimentés (peintre électricien, etc.), Entre deux roues a mérité une importante cure de rajeunissement. Parmi tous les points positifs entraînés par ces changements, celui qui marque davantage est combien l'endroit semble agrandi et davantage éclairé lorsqu'on y entre.

En tant que présidente du comité de levées de fonds, je tiens absolument à remercier tous ceux qui ont été impliqués de



près ou de loin dans les divers projets d'infrastructures qui constituent non seulement le maintien mais l'amélioration des services offerts au sein d'Entre deux roues.

Évidemment, pour les participants qui, chacun à sa façon, sont impliqués dans notre belle et grande

LEVÉE DE FONDS

cause, ce « nouvel endroit », représente une grande fierté car il symbolise PLUSIEURS années d'un travail acharné.

Le centre Entre deux roues existe pour eux et constitue pour plusieurs leur deuxième maison.

Car ces personnes à part entière sont ceux qui continueront la mission de l'organisme.

Merci à tous pour votre aide si précieuse!



Camille Lefebvre

*Responsable pour les
levée de fonds à Entre
Deux Roues*



UN NOUVEAU DANS L'ÉQUIPE

Je m'appelle José M.Madiela, je suis le nouvel intervenant qui a rejoint l'équipe d'Entre Deux Roues. J'ai été embauché au mois d'août. J'ai commencé mon travail à temps partiel et aujourd'hui, je suis à temps plein.



Entre deux roues est un organisme où le climat de travail est magnifique et plaisant, j'ai facilement trouvé ma place et j'ai bénéficié d'un bel encadrement qui m'a aidé à intégrer l'équipe. Mon rôle ou notre rôle à Entre Deux Roues, c'est d'aider le groupe ou les participants à atteindre les objectifs

UN NOUVEAU DANS L'ÉQUIPE

assignés par l'organisme d'une part mais aussi d'accompagner ces derniers dans leur autonomie quotidienne d'autre part. Mon arrivée ou mon embauche à Entre Deux Roues a créé un équilibre, une harmonie mais aussi une confiance auprès des participants parce que l'équipe était constituée que d'intervenantes.

En somme, à Entre Deux Roues, le groupe est aussi important mais on n'oublie pas l'individu.

Merci à l'équipe et aux participants de m'avoir accueilli et donné une place au sein de l'organisme!



José M. Madiela
Intervenant à entre deux



UNE NOUVELLE PARTICIPANTE

Je m'appelle Cloé et je suis arrivée à Entre Deux Roues en juillet 2020. J'y suis allée pour socialiser, travailler mon autonomie et rencontrer des personnes qui ont un handicap comme moi.

J'ai commencé à y aller deux jours par semaine pour m'intégrer à l'environnement et à connaître les participants. Mon intégration s'est bien déroulée, car les participants m'ont accueilli à bras ouverts.

J'étais stressée d'y aller pour la première fois, mais après quelques semaines, je me suis sentie à ma place. Maintenant, j'y vais trois fois par semaine. J'aime participer aux activités et aux ateliers parce que ça me permet d'apprendre de nouvelles choses et d'enrichir ma culture générale. En effet, j'adore lorsque nous participions tous à la préparation du diner. J'aime aussi quand nous cuisinions des repas pour la cuisine collective, comme les tartes aux pommes et à la cannelle, les tartes aux pacanes, la sauce au pesto et plusieurs autres recettes.

J'aime bien les participants qui vont à Entre Deux Roues. C'est comme une grande famille. Tous les participants se respectent mutuellement, peu importe leur handicap et leurs

UNE NOUVELLE PARTICIPANTE

différences. Je suis heureuse d'aller à cet organisme qui me permet de sortir de chez moi, de mon quotidien familial et surtout de ma routine.



Cloé Asselin-Pieschke
Participante à Entre Deux Roues



L'INTÉGRATION DE CLÉMENCE

Je me présente, je m'appelle Clémence Blot. Je suis actuellement étudiante en techniques d'éducation spécialisée au cégep de l'Outaouais. Cet automne j'ai commencé mon premier stage à entre deux roues. C'est ma première expérience dans le domaine de la déficience physique. Je vais vous raconter mon arrivée dans ce milieu.

Au début, j'avais une petite appréhension : d'une part, une appréhension d'arriver dans un nouveau milieu ; d'autre part de ne pas savoir de quelle façon la crise du COVID-19 allait transformer cet endroit. Une fois sur place, j'ai été agréablement surprise de toutes les adaptations faites dans le centre afin de continuer à accueillir les participants. De grandes plaques de plexi glace ont été installés afin que chaque participant ai une station pour faire les activités tout en sécurité. Lorsque je suis arrivé à Entre deux roues, j'ai été accueilli chaleureusement par tous les membres de l'équipe et par tous les participants. Au fur et à mesure des semaines j'ai appris à faire connaissance avec chaque personne et à me faire une place au sein de cette équipe dynamique. Chaque journée est rythmée par toute sorte d'activités comme des sujets de discussions, de l'improvisation, des ateliers de cuisine et d'artisanat.

L'INTÉGRATION DE CLÉMENCE

Ces activités permettent aux participants de développer leur autonomie et leur créativité ainsi que leur curiosité intellectuelle. De plus, ces activités m'ont permis d'en apprendre davantage sur moi aussi, je me suis découvert un talent de dramatisation lors d'une activité d'improvisation où le thème était l'alerte à la bombe. J'ai appris également différentes techniques de peinture.

L'appréhension du début de stage s'est envolée et à laisser place à de l'enthousiasme : la joie de retrouver le centre chaque matin et de préparer et d'animer des activités. Aujourd'hui, il me reste seulement un mois de stage, et je vais essayer d'en profiter au maximum.



Clémence Blot

*Stagiaire à Entre Deux
Roues*

Chère Clémence,

Bravo pour ce stage brillamment obtenu. Profite bien de tes vacances, tu les as bien mérité. De la gang de Entre Deux Roues. xxx



La gang d'Entre Deux Roues vous souhaite un joyeux temps des fêtes!

