

L'ENTRE NOUS ANNÉE 2021



ENTRE DEUX ROUES

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:

Mathieu Gervais

Nelcia Pierre

Cloé Asselin Pieschke

Mathieu Lanoix-Boyer

Ashley Stephen

Claude Chrétien

Robert Liberty

Sylvie Laurin

Ashley Pieschke

Marie Brind'amour

Camille Lefebvre

Jesintha Susaimani

Francine St-Jean

Entre deux roues

124, rue Ste-Marie Gatineau,

Québec, J8Y 2B1

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

Les personnes en situation d'handicap sont comme les papillons aux ailes brisées. Elles sont aussi belles que les autres personnes, mais elles ont besoin d'un peu d'aide pour déployer leurs ailes.

- Inconnu



TABLE DES MATIÈRES

Mot de la directrice	3
Mot du président	4
Levées de fonds	5
La résilience	6
Expériences de vie	7-9
L'implication de Sylvie Laurin	9
Activités	10
Un an déjà	11
Une nouvelle dans l'équipe	12
Commanditaires	13

MOT DE LA DIRECTRICE FRANCINE ST-JEAN



Joyeuses fêtes!

En mon nom, le personnel et au nom du conseil d'administration d'Entre Deux Roues, je vous souhaite un chaleureux temps de Fêtes.

Merci à nos participants qui nous supportent tous les jours. Entre Deux roues n'aurait pu être ce qu'il est sans vous pendant 2021. Un merci tout particulier aux membres, notre personnel et nos bénévoles ancien et actuel.

À nos partenaires, donateurs, aux cliniciens, intervenants, gestionnaires et décideurs du CISSSO merci pour votre confiance et votre collaboration. Je tiens à vous remercier pour votre soutien et collaborations au cours de cette année qui fut encore remplie de défis mais aussi de moments heureux et empreint d'adaptation, d'apprentissages et de réussites.

Je vous souhaite de la santé! Santé! Santé! et du bonheur pour la nouvelle année 2022!

Continuons d'agir avec amour, reconnaissance et empathie.

N'oublions pas de Supporter Centraide Outaouais durant ces temps difficile.

Francine St-Jean, Directrice



MOT DU PRÉSIDENT MATHIEU LANOIX-BOYER



Bonjour à toutes et à tous,

L'hiver est à nos portes et cela veut dire que c'est le temps des fêtes, les partys, le surpoids causé par la bonne nourriture, les réunions de famille permises cette année grâce au vaccin. Donc, profitez-en bien! Covid oblige nous devons quand même surveiller l'évolution de la pandémie et se faire vacciner.

Nous avons passé un bel été avec les poules et le jardin. Nous avons fait quelques sorties extérieures comme: aller au parc assez souvent et même au BDT (brasseur du temps) pour nous gâter les papilles gustatives. Nous avons fait plusieurs activités artistiques comme de la peinture, des colliers et des bracelets très variés. Nous avons des cours d'informatique depuis environ 3 mois dont le but consiste à aider les participants dans la maîtrise des outils en bureautique et apprendre à utiliser des logiciels phares en entreprise pour s'intégrer professionnellement.

Au niveau du centre, nous avons pu récemment enlever les panneaux séparateurs entre les tables puisque nous sommes tous vaccinés contre la covid. Cela nous permet plus de liberté dans le centre et aucun de nos membres n'a attrapé la covid.

Les tartes et tourtières sont encore en vente. Réservez vos commandes avant qu'il y ait rupture de stock!

Cette année encore, le 10 septembre dernier, nous avons roulé en petit nombre, en raison de la covid, sur les pistes cyclables de Hull. Nous avons ramassé la somme de 8,615\$. Ensuite, nous avons partagé un simple souper avec les marcheurs et les rouleurs avant de retourner chacun de notre côté. Ce fût une journée très agréable.

Nous avons une nouvelle employée parmi l'équipe. Bienvenue à Jesintha Susaimani! Longue carrière à entre deux roues.

En terminant, je vous souhaite de joyeuses fêtes et une très bonne année 2022 remplie de santé, santé, santé, de bonheur et prospérité.

L'IMPORTANCE DE L'IMPLICATION

Tout organisme communautaire, afin d'assurer sa survie, doit pouvoir compter sur des personnes ayant un objectif commun : celui de la continuité dans les difficultés. C'est ce que nous avons été en mesure de constater avec Entre deux roues.

Contrairement à bon nombre d'organismes communautaires qui ont dû fermer leurs portes en raison du manque de financement ainsi que de la main-d'œuvre, Entre deux roues a eu le privilège de pouvoir compter sur une équipe dévouée qui, malgré les contraintes rencontrées, a su proposer diverses activités : peinture, confection de bijoux, cours d'informatique etc...

La dernière année a été riche en changements et adaptations de toute sortes. S'il y a une chose qui est certaine, c'est que sans les levées de fonds et implication de tout un chacun, Entre deux roues n'aurait pu poursuivre sa mission auprès de sa clientèle vulnérable.

Je souhaite ardemment que davantage de personnes apprennent que nous existons car, de cette façon, ce centre sera présent pour les générations à venir.



CAMILLE LEFEBRE
*Responsable du comité des
levée de fonds et porte-parole
Entre Deux Roues*

LA CONTINUITÉ, C'EST ESSENTIEL

Encore une fois cette année, Entre deux roues a dû faire preuve de créativité pour ramasser les fonds nécessaires au maintien et continuité de l'organisme, même en ces temps incertains. Les collectes de fonds dans les centres commerciaux n'étant pas autorisées, nous avons dû nous tourner vers des activités de financement simples, mais ô combien efficaces.

Notre année de recherche de financement est toujours en cours, notamment marquée par la confection de bijoux avec différentes sortes de billes. En plus, nous cuisinons des plats maisons, confectionnés par l'équipe. Ces derniers sont très appréciés par la clientèle, particulièrement les gens ne vivant pas dans leur propre domicile. Parmi toute notre panoplie de levées de fonds, une de celles qui a le plus fonctionné sont les canettes et bouteilles de plastique qui valent 5 sous. Notre Roulethon annuel, qui a rapporté la somme de 8,615 \$ et la vente de tartes, entre autre chose, contribuent grandement au maintien et l'amélioration de l'organisme.

En conclusion, veuillez noter que nous sommes toujours en recherche de fonds pour divers projets en branle : logements, bain thérapeutique etc. Sachez que toute aide en ce sens sera appréciée, peu importe la valeur du don. Pour en savoir plus, consultez nos réseaux sociaux.

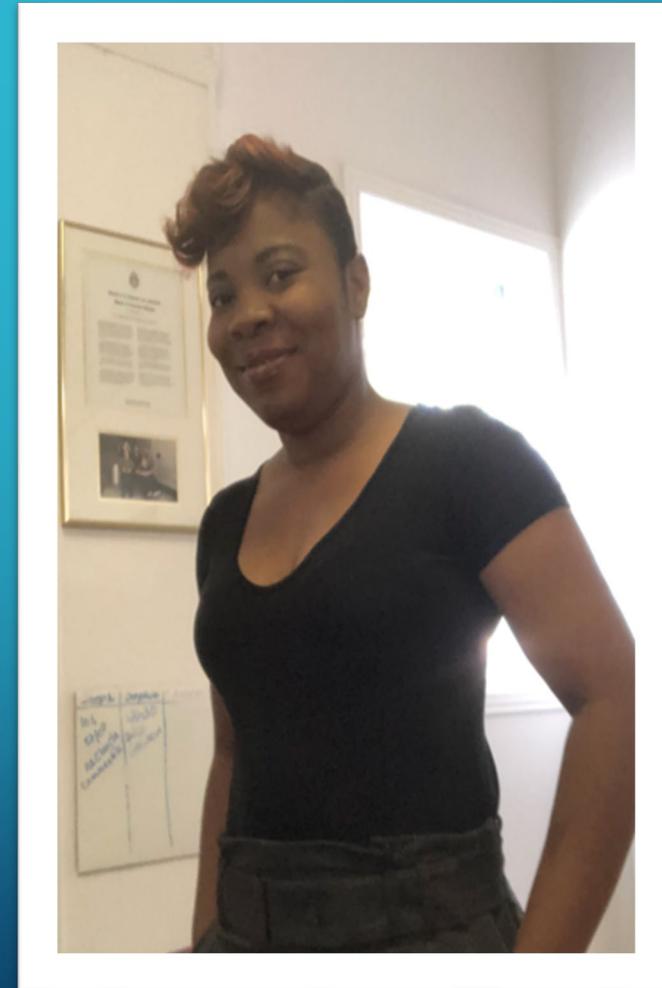
LA RÉSILIENCE

À chaque publication du journal du centre, je prends le soin de souligner les efforts des participants, leurs contributions dans les activités communautaires, leurs déterminations et leurs courages. Nombreux sont les mots d'encouragements qu'on reçoit et qu'on partage entre amis, familles et proches pour se soutenir l'un et l'autre; surtout dans cette période d'incertitude.

On se dit que tout va bien aller! on ne lâche pas! on est capable! Mais je crois que les mots à eux seuls ne suffisent et s'épuisent après un certain temps. Je veux cependant prendre le temps de valoriser cette force incommensurable qu'on a chacun en nous qui est la résilience.

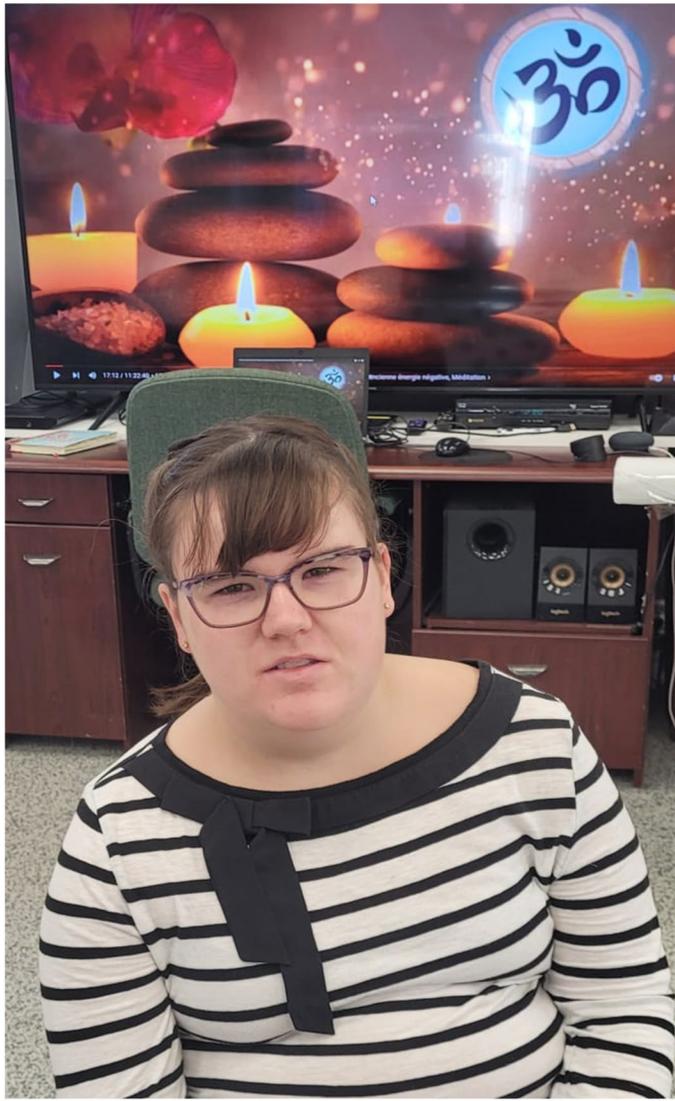
Cette capacité à endurer, affronter les difficultés de la vie, cette force qui permet de se relever et d'avancer, de se trouver une raison de sourire et de partager la joie autour de nous. À sa façon, chaque personne démontre de la résilience dans la pratique quotidienne et mérite donc la reconnaissance de soi. On reçoit certes du soutien, mais le plus important vient du plus profond de nous-même.

Aux participants d'Entre Deux Roues, aux employés et bénévoles, à la direction appréciez-vous-mêmes vos efforts car vous êtes de véritables acteurs de la communauté. Par vos actions quotidiennes, vous rendez l'impossible, possible!



Nelcia Pierre
Éducatrice
Entre Deux Roues

EXPÉRIENCES DE VIE



CLOÉ ASSELIN-PIESCHKE
PARTICIPANTE À ENTRE DEUX ROUES

Je m'appelle Cloé et je suis membre depuis 2020. Nous faisons toutes sortes d'activités au centre. Des activités comme la peinture sur toile, des exercices, la fabrication de bijoux, des boules de bain, des chandelles parfumées, du tie-dye. Nous assistons à des cours d'informatique, nous jouons à des jeux de société et nous écoutons des films. Nous avons confectionné plusieurs sortes de tartes pour la saison des fêtes. Nous faisons aussi des repas pour vendre et les participants du centre peuvent les acheter pour chez eux.

Quand je suis arrivée à entre deux roues, j'étais très timide et je ne parlais pas beaucoup avec les autres. Maintenant, je le suis de moins en moins car j'ai fait beaucoup de progrès depuis ce temps. Je me mélange plus avec les autres personnes au centre en parlant en riant davantage. Je laisse plus paraître ma personnalité joviale. Je sais maintenant que j'ai des forces qui sont l'entraide et l'empathie. Je découvre de plus en plus qui je suis depuis mon admission au centre.

Il y a des choses que je ne pensais pas être capable de faire par moi-même. Les choses simples de la vie comme : couper les légumes, assaisonner de la viande, cuisiner sur le four, chercher les épices dans l'armoire etc. Mais avec les adaptations nécessaires, comme les étiquettes avec des grandes lettres pour faciliter ma vision. Même si j'ai un handicap visuel, je suis capable de faire des apprentissages et participer à plein d'autres activités. Je suis fière de moi et je crois en mes capacités.

Je crois que je suis prête pour de nouveaux défis dans ma vie. J'aimerais aussi réaliser mon rêve d'aller suivre un cours de massothérapie pour devenir massothérapeute.

Je vous souhaite de joyeuses fêtes et bonne année 2022.

Mathieu Gervais Participant



Bonjour,

Je m'appelle Mathieu Gervais. Je suis participant à Entre deux roues. Pendant la pandémie, j'ai perdu de la force dans mes jambes car tous mes exercices étaient arrêtés. Présentement, je fais des exercices tous les mardis matin avec le CLSC. Chaque jeudi, je participe au cours de yoga adapté avec les autres membres d'entre deux roues. J'aime rester actif physiquement et faire de la natation.

J'espère que le yoga me fera remarcher de nouveau dans le futur. J'aimerais remercier Mme Pidgeon Marie pour son travail bien apprécié. J'ai la possibilité d'apprendre tranquillement à faire mon épicerie en tant que citoyen. Je trouve que j'ai de la chance de pouvoir le faire en ayant de l'accompagnement. Je me rends souvent au Maxi, Walmart et Métro avec l'aide des services de l'organisme et de l'intervenante qui m'accompagne lorsque j'ai besoin d'épiceries. Un gros merci à Nelcia qui m'accompagne dans ce projet. Effectivement, j'aime bien apprendre à me débrouiller de façon autonome dans la vie. Entre autre, j'aimerais pouvoir y aller tout seul à l'avenir. Je fais donc les efforts qu'il faut pour y arriver et bientôt je pourrai même aider quelqu'un qui voudrait apprendre à faire ses courses.

Joyeux Noël et bonne année!

Mon nom est Claude Chrétien. Depuis 5 ans, je fais du bénévolat et je suis aussi participant à Entre Deux Roues. J'ai grandi à Ottawa sur Vanier, papa de 4 enfants et grand-père de 12 petits enfants. J'adore travailler et apprendre les nouvelles choses tous les jours.



Claude Chrétien Participant

Je suis responsable du ménage, je prends soin de nos beaux jardins et des trois poules. Je considère Entre deux roues comme ma deuxième famille. Pendant la saison estivale, la clientèle peut avoir accès à des légumes et œufs frais grâce aux jardins et aux poules. Celles-ci nous donnent 4 à 6 œufs par jour.

L'hiver je pelle dehors et je garde ça propre. Finalement, j'apprends beaucoup de choses à Entre deux roues et j'aime ça !

L'IMPLICATION DE SYLVIE LAURIN



TRÉSORIÈRE

Bénévole depuis plusieurs années au sein d'Entre deux roues, c'est en 2015 que j'ai débuté mon expérience. Mon rôle à cette époque consistait surtout à aider à l'heure du dîner ainsi que lors des soupers-spectacles de l'organisme, le premier samedi de chaque mois. Au fil du temps, j'ai rencontré plusieurs personnes qui sont tous devenues, chacune à leur manière, d'une grande importance pour le centre.

Quelques années plus tard, on me nommait trésorière sur le conseil d'administration. Outre cette fonction, je prends également part aux nombreuses collectes de fonds organisées par l'équipe. Ces dernières poursuivent deux objectifs précis : faire la promotion de l'organisme qui est peu connu, ainsi que ramasser des dons afin d'assurer le quotidien et financer de nombreuses activités et futurs projets.

Lorsque je viens au centre, que ce soit pour quelques minutes ou une plus longue période, il m'est possible de constater à quel point chaque don compte, peu importe la valeur de celui-ci. Sans cet organisme en déficience physique, le seul en Outaouais, notre clientèle serait chacun chez eux, sans un endroit pour socialiser, travailler, etc. Aidez-nous à poursuivre notre mission.

Bonjour, je m'appelle Marie Brind'Amour et je suis membre depuis 2015. Je viens à Entre deux roues tous les vendredis pour voir des amis et participer aux activités. J'aime faire des tourtières, jouer au boccia, faire des exercices physiques etc...

J'ai déménagé le 7 septembre à la résidence Victorienne. Il y a 60 personnes dans la résidence séparés en 6 micro-milieus. J'habite avec 10 personnes dont la moitié sont en Fauteuil Roulant.

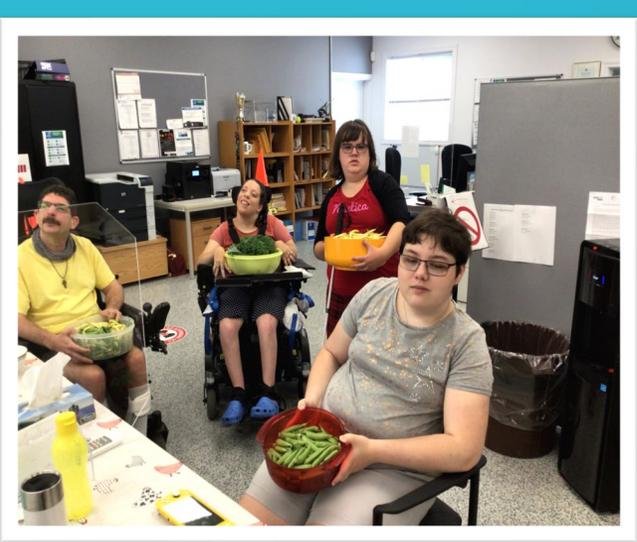
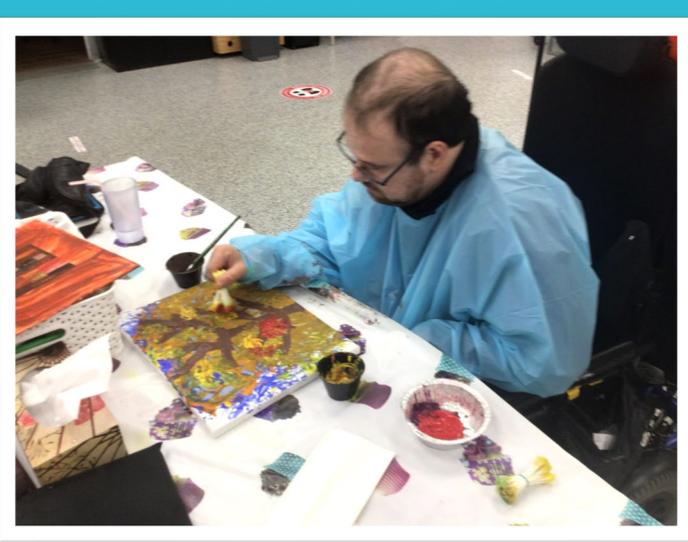
J'aime ma nouvelle place : il y a plein de monde à qui parler et j'ai des nouveaux amis. La bouffe est bonne...J'ai un peu pris du poids !

Ma chambre est grande, le salon et la cuisine sont immenses et avec plein de fenêtres. Il y a un grand balcon pour m'installer et tricoter. Le personnel est gentil. Je suis libre et je fais ce que je veux!

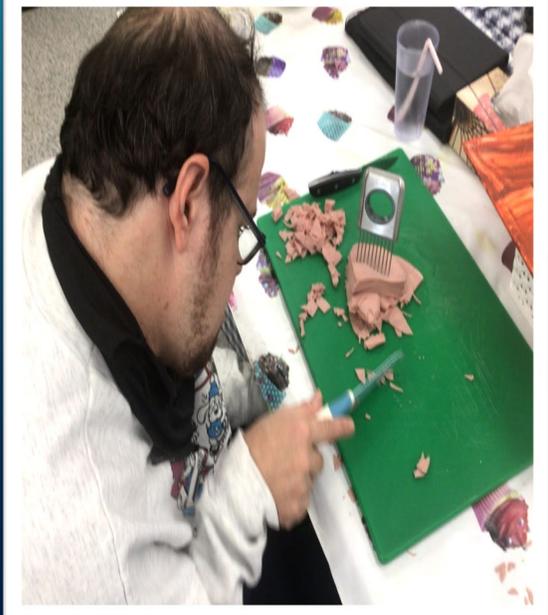
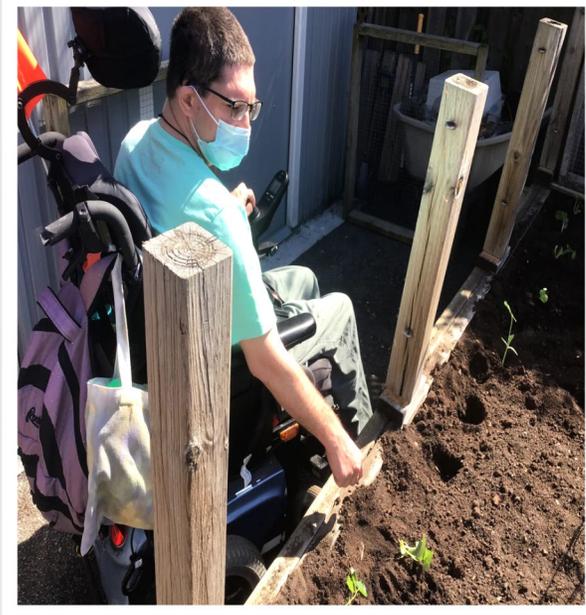
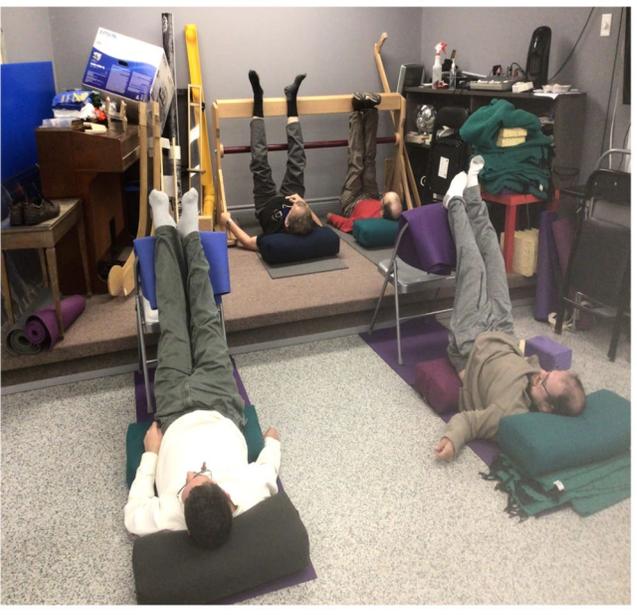
Au début j'étais anxieuse. Maintenant je me suis adaptée.



Marie Brind'Amour
Participante



Activités de notre centre



UN AN DÉJÀ LÀ



Ashley Stephen

**Préposée et support
Entre Deux Roues**

Bonjour à tous,

Je m'appelle Ashley Stephen. J'ai commencé à travailler à Entre deux roues depuis 2018 en tant que préposée intervenante. Je fais des études à l'université d'Ottawa en sciences sociales qui prendra fin cette année.

C'est un travail qui demande beaucoup de patience et de leadership pour accompagner adéquatement la clientèle. Parfois, ce n'est pas toujours évident mais je fais de mon mieux pour répondre à leurs besoins.

En effet, travailler dans le domaine des services sociaux avec les personnes en situation d'handicap me fait un grand plaisir parce que je contribue dans l'amélioration de leurs qualités de vies et le développement de leurs capacités d'autonomie. Je travaillais à temps partiel les mercredi et vendredi soir. Cependant, il y a certains moments que j'ai fait des remplacements quelques matins de 8h30 à 12h30 les lundi et mardi. Mon rôle le soir et le matin est tout à fait différent.

Effectivement, avec la situation de covid 19, lors de l'arrivée des participants le matin j'assure toute la procédure sanitaire en désinfectant leurs chaises roulantes, les manettes, les poignées des chaises et leurs places respectives à table.. De plus, sortir et préparer le matériel pour animer les activités. J'anime le programme vivre chez soi dont le but consiste à faire des apprentissages de la vie domestique et quotidienne. Je fais la préparation du diner en donnant à chaque participant une tâche à faire. C'est vraiment plaisant de voir les participants heureux quand ils participent dans l'accomplissement des activités au centre. J'accompagne chaque personne dans le maintien et le développement de leur autonomie. Les participants apprennent beaucoup à sortir de leur zone de confort.

UNE NOUVELLE DANS L'ÉQUIPE

Bonjour à tous,

Je m'appelle Jesintha Susaimani, j'ai rejoint l'équipe d'Entre deux roues au mois de septembre cette année. J'ai commencé en tant que stagiaire puis la troisième semaine, j'ai été embauché. Je suis très contente de faire partie de la merveilleuse équipe d'entre deux roues. J'ai travaillé sur différents projets dans le domaine communautaire avec la santé publique, centre de loisirs, et centre d'aide pour femmes immigrantes. J'ai un grand intérêt à travailler et contribuer dans ma communauté. Entre deux roues m'a donné l'opportunité de servir et améliorer la qualité de vie des personnes à mobilité réduite.

J'ai découvert des participants merveilleux et très gentils, qui m'ont immédiatement accueilli à bras ouverts. Nous faisons plusieurs activités : exercices physiques, jeux intellectuels, jeux de société, cuisine collective, et plus. Au mois d'octobre, j'ai initié les membres à un programme de formation d'informatique puisque j'ai un baccalauréat en informatique et travaillé plus de 5 ans en gestion administrative.

Nous offrons des ateliers d'initiation à l'utilisation d'un ordinateur et à la navigation sur internet ainsi que des cours sur les logiciels Word, Excel, Access, Powerpoint et plus... Ces cours sont des ateliers pratiques qui comprennent de nombreux exercices d'apprentissage.

Le but de cette formation est d'aider toute personne qui désire réfléchir et travailler sur son avenir professionnel à s'intégrer socioéconomiquement.

Je tiens à remercier toute notre équipe pour le support et aussi infiniment notre directrice Mme. Francine St-Jean et notre président M. Mathieu Lanoix-Boyer, leur attitude positive et leurs efforts constants a fait une énorme différence dans notre organisation.

Nous accueillons les participants comme un membre de la famille et offrons tout le soutien et accompagnement selon leurs besoins.

Je continuerai à faire de mon mieux pour apporter ma contribution dans le respect de la mission de l'organisme.

Je vous souhaite à tous un très Joyeux Noël et une Bonne Année!



JESINTHA SUSAIMANI

Préposée et support administrative

Entre Deux Roues

NOUS REMERCIONS TOUT NOS COMMANDITAIRES ET DONATEURS ET BÉNÉVOLES. MERCI POUR VOTRE SOUTIENS !

UNE DÉPUTÉE ACCESSIBLE ET ENGAGÉE!



MARYSE GAUDREULT
DÉPUTÉE DE HULL
et vice-présidente de
l'Assemblée nationale

259, boul. St-Joseph
Bureau 207
Gatineau (Québec) J8Y 6T1
Tél. : 819 772-3000 Téléc. : 819 772-3265
mgaudreault-hull@assnat.qc.ca



Centraide
Outaouais

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

Québec



Le Tremplin des lecteurs

*Savoir lire, écrire et compter,
c'est profiter de la vie!*



LAURIAULT ÉLECTRIQUE



COOPÉRATIVE
DES PARAMÉDICS
DE L'OUTAOUAIS



Benny & Co.
MAÎTRES RÔTISSEURS DEPUIS 1960



Ville de
Gatineau



G
galeries
DE HULL.COM



Logement
Intégré
de Hull inc.

111-576 boul. Cité-des-Jeunes
Gatineau (Québec) J8Z 1L2
logement.integre1@videotron.ca



Louise Boudrias
Conseillère Municipale



Poules en folie
819-243-5535
1375 Montée Palment
Gatineau, Qc
J8R3K6



CINEMA 9



BISTROT
GAINSBURG
BRASSERIE



La **Relance**
Services d'aide à l'emploi



Jean Coutu



FIGARO **FIGAR-ELLE**

Entre Deux Roues

Vous souhaitez beaucoup de

bonheur...

Joyeuxes fêtes

