



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

1

L'entre nous

Année 2020



Collaborateurs :

Joël Bellehumeur	Francine St-Jean
Cindy Lafontaine	Sylvie Malenfant
Nelcia Pierre	Destiny Dubois
Mathieu Lanoix-Boyer	Gabriel Soucie

Entre deux roues
124, rue Ste-Marie

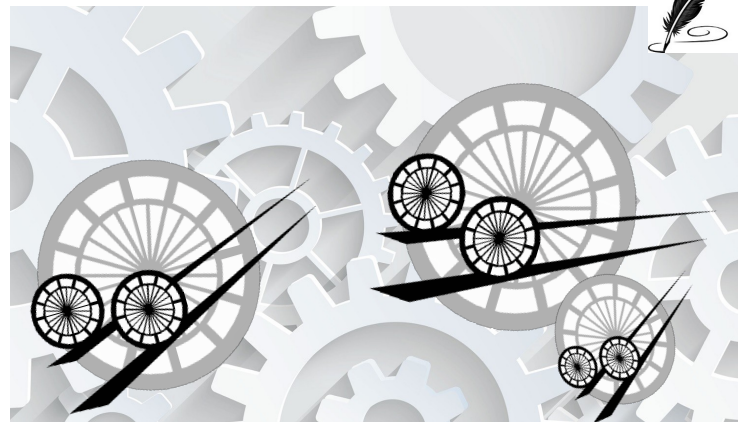
Gatineau, Québec
Tél: (819)770-2233
Télécopieur (819) 770-0922
Suivez nous sur Facebook : [Entre deux roues OSBL](https://www.facebook.com/Entre-deux-roues-OSBL)
Sur Twitter : [@entre2roues](https://twitter.com/entre2roues)
Sur le Web : www.entredeuxroues.org
Photos: page 1

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

TABLE DES MATIÈRES

Le centre s'est refait une beauté : pages 2-3
L'importance du centre : page 4
Agriculture : page 5
Défibrillateur : page 6
Camp patro : page 7
Mot du Président : pages 8 –9
Commanditaire : pages 10 - 11

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



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



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

2

LE CENTRE S'EST REFAIT UNE BEAUTÉ



Mathieu Lanoix-Boyer
Président d'Entre deux roues

En mi -janvier le centre a mis ses activités habituelles sur pause pour permettre une

cure de rajeunissement du centre Entre deux roues. Nous avons refait les plafonds, les planchers, changer les fenêtres, modifier les lumières et enfin donner un coup de peinture.

Pour ce projet d'envergure, nous avons eu plusieurs partenaires et bénévoles que nous désirons remercier. Tout d'abord un gros merci à André Soucie qui a chapeauté le projet bénévolement avec la collaboration de Marc Gervais et Bernard Carrière.

M. Sébastien Lamarche de <Gestion Sébastien Lamarche> Systèmes Intérieurs (Gypse Pose), nous fait don de la main d'œuvre pour la réfection de la grande salle et la salle de bain du centre ainsi que le plafond.

Les Matériaux de Construction DL Inc., nous fait don des matériaux gypse et plafond de la grande salle d'activité : <http://www.materiauxdl.com/a-propos/>

Comptoir JPR pour un dessus de comptoir : <http://comptoirsjpr.ca/>

Entreprise Méta-Link pour tous les protecteurs de coins : <https://meta-link.ca/>

Qui ont également contribué au projet :

LAURIAULT ELECTRIQUE pour l'électricité et les 40 + luminaires de la grande salle et la salle de bain adaptée. <http://www.lauriaultelectricque.ca>

Mathieu Benny, Zone Garage Ottawa pour les plancher d'époxy : <http://zonegarage.ca/fr/>

Portes et fenêtres Verdun : <https://verdunwindows.com/FR/>

Merci à vous tous d'avoir contribué de près ou de loin à cette beauté divine de rénovation. Merci aussi aux bénévoles qui ont participé à la corvée de peinture : Francine St-jean, Bernard Carrière, Cindy Lafontaine, Vanessa Lafontaine et Marc Lafontaine.

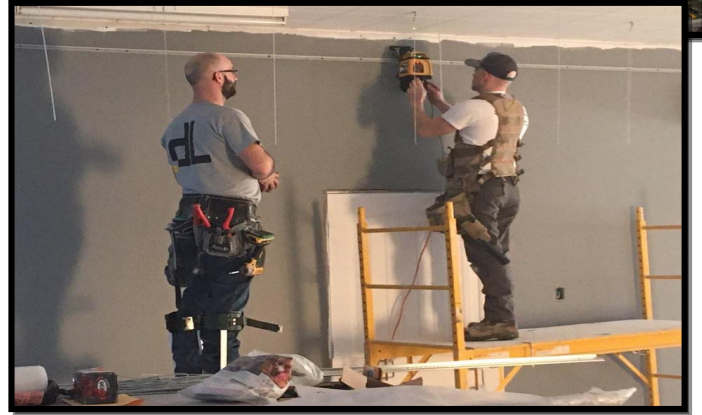
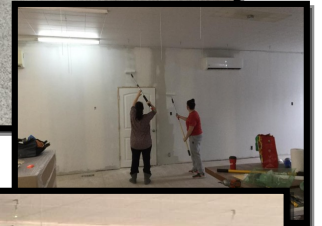
Trouvez-nous sur le Web : www.entredeuxroues.org

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



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

LE CENTRE S'EST REFAIT UNE BEAUTÉ



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

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



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

4

L'IMPORTANT DU CENTRE



Gabriel Soucie

Participant d'Entre deux roues



Entre Deux Roues est un centre d'activités et de bénévolat pour les personnes à mobilité réduite. Ce centre fait en sorte de briser l'isolement des gens ayant une déficience physique. Il offre aussi plusieurs services afin de les rendre plus autonome.

Les participants ont plusieurs choses à faire au courant de la journée (programme d'exercices, atelier de peinture, informatique, projet personnel, boccia, atelier de discussion, le journal etc.). Premièrement, ils arrivent le matin, prennent un café et discutent un peu en attendant que la première activité commence. Dans cette activité du matin, nous pouvons travailler sur un projet personnel à accomplir, travailler sur le journal, faire des exercices, atelier d'informatique, etc.

Ensuite, nous préparons tous ensemble le dîner. Durant cette étape, chaque participant a une tâche qui convient à sa capacité. Après le dîner, une seconde activité est proposée, cela peut être un atelier de peinture ou de discussion, le boccia, promenades extérieures (lorsque la météo le permet), etc. À la suite de cette activité, les membres de l'organisme quittent pour la maison, à l'exception du mercredi et du vendredi où le centre ferme plus tard pour le service de répit. Ce service est offert aux participants et à leurs familles afin de leur permettre de prendre une pause.

Tout au long de l'année, nous faisons des levées de fonds nous permettant de garder le bon fonctionnement du centre. Parmi ces levées de fonds, nous avons le roulethon, les cuisines communautaires et les barrages routiers. Lors de nos activités de cuisine communautaire, nous faisons de bons repas que nous vendons.

Bref, le centre est très important pour les participants, parce qu'à tous les jours, ils font plusieurs tâches et apportent leur aide. En ce sens, cela les fait se sentir d'avantage utile au sein de l'organisme et pour eux, c'est ce qui compte le plus.

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

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



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

5

JARDIN COMMUNAUTAIRE



Destiny Dubois
Participante d'Entre deux roues.



Une autre année avec le jardin et nos poules

Et oui on recommence notre jardin et nos poules. Ce sont des activités que l'on fait depuis quelques années au début du printemps et à l'été.

Dans notre jardin on y plante plusieurs légumes et fruits frais comme, le zucchini, le concombre, la laitue, des fèves et des tomates.

Finalement, on a aussi des poules dans la même période ce qui nous permet de récolter des œufs frais. Ces dernières nous viennent de Poules en folie, 3 poules chaque année.



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

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



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

6

DÉFIBRILLATEUR



Sylvie Malenfant

Adjointe administrative

Cet appareil est petit, portatif, facilement transportable et est alimenté par batterie, ce qui sera pratique lors de certaines de nos sorties.

Merci beaucoup, pour leur grande générosité, à la Coopérative des Paramédics de l'Outaouais!

Un défibrillateur externe automatisé, désigné par l'acronyme « DEA », est un appareil utilisé pour porter secours à une personne qui s'est évanouie au sol, sans mouvement. Cet appareil simple à utiliser peut sauver des vies lorsque chaque seconde, chaque minute compte.

Dans une démarche de prévention, de santé et de sécurité pour tous, nous avons fait plusieurs recherches afin d'acquiescer cet appareil.

Nos recherches nous ont conduites à M. Éric Brunoe, chef aux opérations à la Coopérative des Paramédics de l'Outaouais.

Après plusieurs échanges de courriel et plusieurs appels, il nous a fait part du désir de la Coopérative de vouloir nous offrir cet appareil.

Ce don, d'un défibrillateur externe automatisé, DEA, est d'une valeur de 2000,00\$.



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

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



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

7

CAMP PATRO



Joël Bellehumeur

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

L'été approche à grand pas et comme à chaque année, nous voulons aller au camp Patro pour trois jours. Malheureusement, l'an passé, nous n'avons pas pu y aller à cause des inondations. Le camp était complètement submergé.

Nous avons espoir d'y aller cette année du 3 au 5 juin, mais à cause de la COVID-19 ce sera impossible.

Pendant ces trois jours, nous faisons de nombreuses activités comme de la pêche, des jeux, des feux de camp avec des s'mores, etc.

Les participants adorent ces quelques jours de vacances, ça leur permet de se reposer et passer du temps de qualité tous ensemble.



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

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



MOT DU PRÉSIDENT : MATHIEU LANOIX-BOYER



Mathieu Lanoix-Boyer

Président d'Entre deux roues

Nous vivons une période rarement vécue ces dernières décennies: Une pandémie due à la covid-19 qui nous a confiné chacun chez soi. Bien sûr, il y a beaucoup de désavantages bien véhiculés par les médias, mais il y a aussi plusieurs occasions d'essayer de nouvelles choses. Cette situation nous met au défi d'exploiter la technologie pour différentes facettes de notre vie ainsi qu'au niveau de notre environnement.

Dans un premier temps, comme il y a moins de véhicules sur la route, ceci entraîne moins de pollution et donne une pause à la santé des êtres vivants ainsi qu'à notre qualité de l'air si essentielle au bon fonctionnement de notre planète.

Deuxièmement, nous entendons parler plus que jamais de la situation épouvantable dans les CHSLD qui ne date pas d'hier. Espérons que le premier ministre va tenir ses paroles de faire un suivi même après la pandémie de revoir la qualité des soins des résidents et que les soins soient dignes de nos personnes âgées comme il l'a promis.

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

La pandémie a permis de mettre en œuvre le télétravail par internet à partir de la maison. Ceci dit, ce sera peut-être à perfectionner dans le futur. Cela permettrait d'économiser du temps et des frais de transports tout en restant dans le confort de sa maison. Il est certain que ce ne sont pas tous les domaines d'emplois qui sont en mesure de bénéficier du télétravail, mais cela permet à plusieurs personnes d'utiliser cette technologie dans le cadre de leur fonction. Même nous autres, les membres d'Entre deux roues, nous avons pu continuer certains ateliers et activités par vidéoconférence. Cette façon de fonctionner nous a permis de rester en contact avec les autres et s'amuser afin de se divertir. Nous avons bien apprécié cette façon de rester en contact.



Bref, la pandémie a changé nos vies, nos façons de faire les choses mais est-ce si mauvais que ça? On ne souhaite pas un virus mortel sur notre planète, mais selon moi, cette pandémie a permis un changement sur notre façon de vivre, de travailler, d'être solidaire les uns avec les autres et même de penser. Ça va bien aller!

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



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

9

MOT DU PRÉSIDENT : MATHIEU LANOIX-BOYER



Les vidéoconférence et le retour au centre !



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

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



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

COMMANDITAIRES



Sébastien Lamarche
 Gestion Sébastien Lamarche



André soucie
 Bénévole



Louise Boudrias
 Conseillère municipale



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

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



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

La gang d'Entre Deux Roues vous souhaite un bel été!



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

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