

Le Nouveau Regard

LE JOURNAL DE L'APHVE



Été 2025

Table des matières

Mot du président et du conseil d'administration	2
Mot de bienvenu aux nouveaux membres	4
Les conseils pratiques pour une vie autonome	5
Les Aventures de Jacob	8
Souvenirs d'autrefois	13
La chronique de Jeanne	15
Liste des Activités	17
Horaire et lieux des marches organisées par DIRA	19
Activités culturelles en Estrie	
Programmation du Centre culturel	20
Programmation du Théâtre Granada	21
Joyeux anniversaires	22
Le mur d'information (Babillard)	23
Remerciements	24

Recherche, rédaction et mise en page
Par le comité du Journal

Dépôt légal, 3^{ième} trimestre 2025
Édition Été

Bibliothèque et Archives Nationales du Québec

Imprimé dans les locaux de l'APHVE

Mot du président et du Conseil d'administration

Bonjour à toutes et à tous,

L'été est enfin avec nous. L'école est terminée et les vacances sont déjà planifiées... ou presque. Il ne reste plus que la bonne volonté de Mère Nature pour que nous puissions profiter de tout ce qu'elle a à nous offrir.

Déjà un an que nous sommes en fonction ! Beaucoup de choses se sont passées durant la dernière année. La restructuration se poursuit toujours, et nous avons hâte de vous présenter le rapport d'activités.

Dernièrement, nous avons établi de nouveaux partenariats avec l'Université de Sherbrooke. Les étudiants du département d'ophtalmologie nous ont approchés avec un grand intérêt concernant notre activité de kayak. Ils ont décidé de prendre en charge cette activité, en collaboration avec quelques membres, afin de se familiariser avec les personnes vivant avec un handicap visuel et d'apprendre à mieux connaître votre réalité au quotidien.

Nous aurons aussi accès à deux étudiants en médecine de première année qui nous offriront quelques heures de bénévolat jusqu'au mois de mars.

Nous profiterons également du fait que nous avons accès à la future génération de médecins pour leur présenter notre album jeunesse, qui continue de faire son petit bout de chemin.

Les bureaux prendront une pause des activités intérieures pour la saison estivale et ne seront accessibles que sur rendez-vous. Par contre, certaines activités auront tout de même lieu durant la belle saison. N'oubliez pas de vous inscrire !

En plus de l'activité de kayak, nous avons aussi la chance de pouvoir essayer le fameux bateau-dragon, en collaboration avec le club nautique de Sherbrooke. Venez pagayer avec nous !

Pour ceux qui préfèrent la terre ferme, un club de marche est organisé par l'organisme DIRA. Leur travailleur de milieu, Pierre, sera heureux de vous accueillir. Vous trouverez l'horaire des randonnées et les endroits où elles se tiendront plus loin dans le journal.

Nous profiterons de la pause au bureau pour effectuer un grand ménage dans les papiers qui datent d'un temps où chacun d'entre nous était plus actif. Nous avons aussi les documents de la prochaine assemblée générale à préparer.

En parlant de l'A.G.A. de septembre, si vous avez un intérêt pour siéger sur le conseil d'administration, veuillez contacter le bureau et laisser vos coordonnées. Nous vous contacterons. Trois postes seront en élection.

Cette année, l'APHVE a fait l'acquisition de plusieurs jeux adaptés ainsi que de cartes de bingo. Un petit avant-goût pour l'automne ! D'autres idées et projets sont en germination, en espérant que la prochaine récolte sera bonne.

Nous nous retrouverons à notre épluchette de blé d'Inde, qui se tiendra vers la fin du mois d'août, pour l'ouverture de la nouvelle saison. Les informations vous seront communiquées en temps et lieu.

En mon nom et au nom du conseil d'administration, nous vous souhaitons de profiter au maximum de cet été. On se revoit bientôt !

Prenez soin de vous et, si vous consommez de l'alcool, ne prenez pas le volant.

Cordialement,

Daniel Thauvette
Daniel Thauvette



[\[Table des matières\]](#)

Mot de bienvenue aux nouveaux membres

Chers nouveaux membres,

C'est avec un grand plaisir que **l'APHVE** vous souhaite la plus chaleureuse des bienvenues au sein de notre belle association.

En rejoignant l'APHVE, vous devenez partie intégrante d'une communauté vivante, engagée et solidaire, où chacun trouve sa place et peut s'exprimer en toute confiance. Ici, on partage nos expériences, nos défis, nos réussites... et souvent quelques bons fous rires !

Que vous soyez là pour participer à nos activités, vous impliquer dans nos projets, ou simplement briser l'isolement, sachez que vous êtes entourés de personnes bienveillantes et motivées, prêtes à vous accueillir à bras ouverts.

Nous espérons que vous vous sentirez rapidement chez vous, et que vous prendrez plaisir à faire ce bout de chemin avec nous.

Encore une fois, **bienvenue dans la gang de l'APHVE !**

Au plaisir et à très bientôt

L'APHVE

Brianna Corriveau
Hélène Côté
Luundo Dunia
Stéphanie Hamelin
Danielle Jacques
Mia Lambert

Pierre-Maxime Lambert
Daphné Robert
Mario Sigouin
Délia Castanada
Rose Bouchard
Johnathan Bureau

[\[Table des matières\]](#)



Les Conseils pratiques pour une vie autonome

Par : La Fondation INCA

Les conseils qui suivent sont partagés dans le cadre du [groupe de soutien « Adaptation à la perte de vision »](#) offert gratuitement par INCA.

Ces groupes permettent de **découvrir les ressources les trucs pour vous adapter** à votre perte de vision et **continuer de vivre une vie autonome**, **échanger avec d'autres** participants qui vivent une situation similaire, développer des stratégies pour **faire le deuil** de votre vision et **gérer le stress** qui en découle. **INCA est là** pour vous accompagner à **retrouver la confiance et les habiletés** de mener la vie que vous souhaitez.

Les rencontres se déroulent **sur 8 semaines, par téléphone, en ligne (sur Zoom) ou sur place à Montréal** et sont animées par un **intervenant psychosocial qualifié et formé**. Ce groupe de soutien est un des nombreux services gratuits offerts par INCA pour vous outiller.

Une centaine de conseils pratiques pour une vie autonome

Les pièces de monnaie et les billets de banque

Il existe plusieurs façons de discerner les billets de banque et, peu importe la méthode que vous choisirez, l'important c'est qu'elle vous convienne.

1. Certaines personnes préfèrent séparer les billets de banque par coupure et les placer dans différentes sections de leur sac à main ou de leur portefeuille.
2. Des séries de points braille ont été embossées sur les billets de banque afin de les reconnaître :
 - Une série = 5 \$
 - Deux séries = 10 \$
 - Trois séries = 20 \$

3. Vous pouvez également plier les billets de banque de différentes façons afin de les discerner plus facilement.

Par exemple :

- Ne pliez pas les billets de 20 \$.
- Pliez en deux les billets de 10 \$ pour obtenir un carré.
- Pliez en quatre les billets de 5 \$ pour obtenir un rectangle.
-

Note : Vous pouvez insérer les coupures de 50 \$ et de 100 \$ dans un autre compartiment de votre portefeuille.

Lorsqu'on vous remet de l'argent, demandez de quel billet il s'agit, puis pliez-le tout de suite correctement, ou rangez-le dans la section appropriée de votre portefeuille afin de le reconnaître plus tard. Prenez votre temps, n'allez pas trop vite.

4. Vous pouvez aussi utiliser des applications de téléphones intelligents, comme Seeing AI qui est gratuite et qui reconnaît les billets de banque. Il suffit d'ouvrir l'application, de choisir le mode billet et de présenter votre billet à la caméra. L'application vous dira le montant.
5. Les pièces de monnaie peuvent être repérées au toucher. Sélectionnez une pièce à la fois et, avec votre ongle ou le bout de vos doigts, étudiez la taille et le contour de chaque pièce.
- (i) La pièce de 10 ¢ est la plus petite et son contour est dentelé.
 - (ii) La pièce de 5 ¢ est plus grosse que la pièce de 10 ¢ et son contour est lisse.
 - (iii) La pièce de 25 ¢ est plus grosse que la pièce de 5 ¢ et son contour est dentelé.

- (iv) La pièce de 1 \$ a un contour lisse composé de onze facettes. Elle est plus grosse et plus épaisse que la pièce de 25 ¢.
 - (v) La pièce de 2 \$ est plus grosse que la pièce de 1 \$ et son contour à une surface rugueuse en alternance avec une surface lisse. Son centre est doré et sa partie extérieure est argentée.
6. Un porte-monnaie spécial ou un organisateur de pièces avec séparateurs aide au classement des pièces de monnaie.
7. Des chèques tactiles en gros caractères sont offerts à votre banque. Vous trouverez peut-être utile de fabriquer votre propre guide d'écriture comportant des sections découpées pour la date, le montant du chèque, etc.

Le guide complet de conseils pratiques pour une vie autonome est également accessible dans son intégralité aux adresses suivantes :

Format pdf : [Une centaine de conseils pratiques pour une vie autonome.pdf](#)

Format Word : [Une centaine de conseils pratiques pour une vie autonome Word-.docx](#)

Format Audio : [en audio](#)

Dans la prochaine édition, nous aborderons des conseils sur l'utilisation du téléphone et l'écriture. À ne pas manquer...



[\[Table des matières\]](#)

Les Aventures de Jacob

Par Roger Mell, membre actif

Note de l'auteur

Cette histoire est née d'une question toute simple : *Et si on voyait le monde autrement?* À travers Catherine et Jacob, j'ai voulu rendre hommage à toutes celles et ceux qui voyagent avec le cœur, les oreilles, les mains — bref, avec tout ce que la vie leur laisse pour ressentir.

Inspiré de témoignages, de récits de terrain et d'une profonde admiration pour la débrouillardise humaine, ce récit est un clin d'œil à la beauté de l'adaptation, à la richesse du partage, et à la poésie du quotidien quand on choisit de le vivre pleinement, peu importe les obstacles.

À celles et ceux qui voient sans leurs yeux, et à ceux qui apprennent à regarder autrement : À toi, chère Louise, je te souhaite bon voyage.

Synopsis

Et si voyager ne nécessitait pas de voir, mais simplement de ressentir? Catherine a une basse vision, Jacob est aveugle. Ensemble, ils décident de parcourir l'Europe armés de courage, de technologie... et d'un solide sens de l'humour. Entre défis quotidiens et découvertes inattendues, leur aventure prouve que les plus belles images sont parfois celles que l'on porte en soi. Un récit touchant, drôle et lumineux sur le voyage autrement.

Épisode 4 : Voyage à travers les sens

Une tasse de thé à la main, Catherine consultait son application de lecture d'écran sur sa tablette. Jacob, installé tout près sur le canapé, écoutait avec attention.

— Alors, t'as réfléchi à notre destination? demanda-t-elle.

— L'Italie me fait rêver. L'architecture, les marchés, les odeurs de cuisine... Et toi?

— Moi aussi! J'ai vu une vidéo en audiodescription sur Florence, c'était magnifique. Mais avant de rêver trop fort... faut être réalistes.

— Ouais. L'avion, déjà... soupira Jacob.

Ils commencèrent à dresser mentalement la liste des défis qu'ils devraient surmonter pour faire de ce voyage une réalité : Même si Catherine a une basse vision, les aéroports sont de véritables labyrinthes. Les panneaux lumineux, les longs corridors, les changements de porte de dernière minute... tout ça complique leur autonomie. Ils se demandent s'ils pourront obtenir un accompagnement dès l'entrée jusqu'à la porte d'embarquement.

Passer les contrôles de sécurité est souvent stressant pour tous, mais encore plus quand on ne peut pas voir où déposer ses affaires, ou quand un agent vous parle sans se présenter clairement. Catherine se rappelle avoir déjà eu un malentendu parce qu'elle ne voyait pas bien où mettre ses objets.

Une fois à bord, ce n'est pas évident de trouver la bonne rangée, surtout quand les agents de bord sont pressés ou peu sensibilisés aux handicaps visuels. Catherine pourra peut-être lire les numéros si l'éclairage est bon... mais ce n'est jamais garanti.

Si leur vol inclut une escale, tout se complique. Trouver la bonne porte dans un aéroport étranger, souvent avec peu d'assistance et des indications dans une autre langue, peut devenir très angoissant. Ils devront probablement demander une assistance à chaque étape. Jacob hocha la tête, pensif.

— Tu sais, tous ces obstacles... ça me fait pas peur. Je pense qu'avec une bonne préparation, on peut le faire. Et toi?

— Moi non plus j'ai pas peur, dit Catherine en souriant. On va planifier chaque détail. Et s'il le faut, on prendra des services d'accompagnement partout. Ce voyage, on va le faire. Et on va le savourer.

Ils se promirent de faire une liste de ressources à contacter, de poser des questions aux compagnies aériennes, et de vérifier ce que propose l'Union européenne en termes d'accessibilité pour les voyageurs handicapés. Un rêve à portée de main, à condition de bien l'organiser.

Florence, Italie — Tard en après-midi.

La chaleur douce du printemps enveloppait la ville. Un léger parfum de basilic et de pierres anciennes flottait dans l'air. Catherine et Jacob sortaient tout juste de l'aéroport, guidés par un employé du service d'assistance.

— C'est la première fois que je marche sur un trottoir italien, dit Jacob en riant. Je peux pas le voir, mais je sens que c'est pas tout à fait droit.

— Tu l'as dit. C'est un tapis d'histoire et de trous, répondit Catherine en évitant une bosse à l'aide de sa canne électronique.

Leur hôtel était à dix minutes à pied de la gare centrale. Grâce aux instructions en braille envoyées par l'hôtel (à leur demande), et à une application GPS vocale, ils

atteignirent leur destination sans encombre. Le réceptionniste, un jeune homme nommé Luca, parlait un anglais parfait et les accueillit avec chaleur.

— Bienvenue à Florence! Votre chambre est prête, et on a installé des repères tactiles sur les interrupteurs et le thermostat comme vous l'aviez demandé.

Catherine hocha la tête avec reconnaissance. Elle sentait que le séjour commençait bien.

Le lendemain matin, ils se dirigèrent vers la **Galerie des Offices**. Avant le départ, Catherine avait téléchargé une application de visite guidée accessible avec description vocale, et Jacob portait un casque à conduction osseuse pour entendre les explications sans être coupé du bruit ambiant.

— Wow... c'est comme si je voyais les tableaux, dit Jacob pendant la description du « Printemps » de Botticelli. C'est fou, les détails qu'ils mettent dans l'audiodescription.

— J'ai les larmes aux yeux, murmura Catherine. Pas juste à cause du tableau... mais parce que tu peux le vivre avec moi.

Tout n'était pas parfait, bien sûr. À un moment, dans un petit restaurant, le menu n'était disponible qu'en italien. Le téléphone avec une appli de reconnaissance optique de caractères, qui traduisit « **pasta alla gricia** » en "**pâtes au fromage et au bacon de porc noir d'Ombrie**".

— C'est un peu comme la roulette russe culinaire, hein? plaisanta Jacob. On commande à l'aveugle, littéralement. Ils rirent, comme ils le faisaient souvent.

Le soir, sur le Ponte Vecchio, Assis au bord de l'Arno, les deux amis respiraient l'air du fleuve.

— Tu sais, dit Jacob, il y a des choses qu'on ne verra jamais. Mais ce qu'on vit, là... les sons, les odeurs, les gens, les saveurs... ça vaut plus que n'importe quelle carte postale.

Catherine serra sa main.

— Et c'est juste le début.

Rome – Gare Termini, deux jours plus tard

Le train régional avait filé à travers les paysages de la Toscane. Catherine avait passé le trajet à décrire les collines dorées, les cyprès élancés, et les villages perchés aux clochers rougis par le soleil.

— C'est comme une peinture impressionniste qui bouge, dit-elle à Jacob.

— C'est fou... Même sans la voir, j'ai l'impression d'y être, grâce à toi.

En descendant à la gare Termini, la cohue était plus marquée. Rome, c'était une autre dimension : plus grande, plus bruyante, plus désorganisée.

— Bon, on se concentre, murmura Catherine. GPS enclenché. Et on suit le flot, pas le courant contraire, sinon on se fait aspirer.

Jacob riait en se laissant guider. Sa canne balayait le sol avec confiance. Depuis Florence, leur duo était devenu une vraie équipe de voyage. Elle anticipait les zones mal éclairées ou bondées, lui repérait les bruits suspects et prévenait des escaliers ou des obstacles au sol.

Le lendemain, leur premier arrêt fut le mythique Colisée. Grâce à une visite tactile réservée à l'avance, ils purent toucher une maquette du monument, ainsi que des répliques d'armes et d'armures de gladiateurs.

— On dirait un casque de hockey médiéval, rigola Jacob en palpant un casque romain.

Un guide spécialisé pour les visiteurs aveugles leur décrivait les combats et l'organisation des gradins,

— C'est bizarre à dire, murmura Catherine, mais... je crois que je ressens mieux l'endroit que si je pouvais simplement le regarder. Jacob acquiesça en silence.

Paris – Gare de Lyon, quatre jours plus tard

Le TGV les avait déposés en douceur dans la capitale française. Catherine avait ressenti une excitation particulière en descendant du train : Paris, c'était un rêve depuis toujours. Jacob, lui, savourait déjà l'odeur de la boulangerie toute proche.

— Tu sens ça? C'est la baguette qui vient de sortir du four.

— Non, ça c'est mon estomac qui pleure de joie, répliqua Catherine.

Ils avaient réservé un petit hôtel près du Jardin du Luxembourg. Encore une fois, ils avaient pris soin de demander une chambre adaptée : lumière réglable, étiquetage tactile sur les interrupteurs, et personnel sensibilisé aux handicaps visuels.

La tour Eiffel... et la vue qui se devine autrement

Ils montèrent jusqu'au 2^e étage, non pas pour « voir » Paris d'en haut, mais pour **le ressentir**.

— J'ai les cheveux qui volent dans tous les sens! cria Catherine.

— Et moi j'entends un accordéon au loin... C'est tellement cliché que j'adore ça.

Ils touchèrent les structures métalliques froides de la tour, écoutèrent les voix autour d'eux en toutes les langues, et Jacob imagina les toits gris et les cheminées pointues.

— Paris, c'est pas une carte postale. C'est un parfum de café, le bruit d'un scooter, un accent râleur et poétique en même temps.

Catherine sourit. Elle adorait quand Jacob devenait poète.

Un musée... pour les doigts

Le **musée du Louvre** les avait impressionnés par son accessibilité. Grâce à une visite spéciale pour personnes aveugles, ils purent **toucher des répliques d'œuvres** majeures : la Vénus de Milo, un fragment de la frise du Parthénon, et même un modèle en relief de La Joconde.

— Je viens de toucher un sourire légendaire, dit Jacob en riant.

— Tu vas pouvoir dire que t'as touché à l'histoire... sans te faire arrêter par un gardien.

Le dernier soir, sur les quais de la Seine

Assis côte à côte, leurs jambes ballantes au-dessus de l'eau, ils écoutaient les conversations fluviales, les petits bateaux qui passaient.

— On aura défié Florence, Rome, Paris... avec une canne blanche, une loupe électronique et beaucoup d'humour.

— Et surtout, avec toi à mes côtés, répondit Jacob.

Catherine ne dit rien. Elle serra un peu plus fort sa main dans la sienne.

Leur voyage est terminé, mais leur récit — lui — ne fait que commencer.

À suivre ...



[\[Table des matières\]](#)

Souvenirs d'autrefois

Par Bertrand Nadeau, membre actif

Port d'Halifax, 1917

Un événement très lointain mais qui nous concerne encore aujourd'hui, comme vous le comprendrez plus loin.



Durant les deux guerres mondiales, le port d'Halifax était le point de ralliement des convois prenant la mer pour approvisionner les troupes en Europe. Le 6 décembre 1917, le navire norvégien *Imo* entra en collision avec le navire français *Mont-Blanc*. Ce dernier, en provenance des États-Unis, était chargé de 2500 tonnes de munitions, de carburant, d'explosifs (TNT) et de produits chimiques. Les soutes étaient remplies à ras bord, au point où des barils de benzène inflammables étaient arrimés sur les ponts. Les dégâts furent somme toute mineurs, mais les étincelles causées par le frottement du métal sur le métal provoquèrent un début d'incendie. Celui-ci se propagea rapidement et devint incontrôlable. Les marins évacuèrent le navire alors que ce dernier dérivait vers les quais.

Pendant ce temps, plusieurs centaines de curieux observaient la scène depuis les quais et le rivage. Des femmes et des enfants regardaient l'incendie par les fenêtres de leur logis.



Puis, soudainement, le navire explose, projetant des débris et un puissant souffle vers les quais et la ville. Près de 2 000 personnes sont tuées, tandis que 9 000 autres sont blessées. Le tiers de la ville d'Halifax est détruit. Les personnes se trouvant aux fenêtres de leur immeuble sont grièvement blessées lorsque les vitres volent en éclats, projetant une multitude de fragments de verre sur leur visage. Plusieurs sont blessés aux yeux et perdent la vue. Des groupes d'aide s'organisent pour leur venir en aide. Boston envoie même des équipes médicales, des vivres et de l'eau.

Parmi ces groupes d'aide qui voient le jour, un en particulier nous touche encore plus de 100 ans plus tard : il s'agit de l'INCA.

Gare centrale de Montréal, 1984

Le 3 septembre 1984, à la gare centrale de Montréal, plusieurs dizaines de passagers attendent leur train sur les quais ou à l'intérieur dans la salle des pas perdus.



En fin de matinée, une énorme déflagration se fait entendre. Une bombe déposée dans un casier à bagage vient d'exploser. Le souffle et les débris projetés atteignent plusieurs personnes à l'intérieur mais aussi ceux à l'extérieur. L'édifice est lourdement endommagé et la panique s'empare des passagers. Trois touristes français sont tués et 49 personnes sont blessées. Les blessures vont de fractures aux brûlures à divers degrés. Certains sont traités sur place alors que d'autres sont acheminés dans les hôpitaux à proximité. Une lettre d'avertissement avait été envoyée mais la compagnie ferroviaire Amtrak ne l'avait pas prise au sérieux.

Thomas Brigham, un américain est rapidement arrêté. Reconnu 2 fois coupable, ses procès sont annulés par la cour d'appel. Il décède en prison dans l'attente de son troisième procès. Il serait celui qui a écrit la lettre d'avertissement mais est-il celui qui a fabriqué et installé la bombe? La tragédie a rapidement été reléguée aux oubliettes, éclipsée par la venue du pape Jean-Paul 2 la semaine suivante. Rappelez-vous d'une certaine adolescente qui a chanté «Une colombe est partie en voyage». Céline Dion, bien sûr.

Note: Robert Dupont, mon oncle, figurait parmi les nombreux blessés.



[\[Table des matières\]](#)

La chronique de Jeanne

Par Jeanne Lemay, membre active

Vous aimeriez capter une station de radio d'un autre pays avec votre Victor Stream 2?

Voici les étapes pour ajouter France Bleue – 100 % chanson française :

Étape 1 : Atteindre la liste d'écoute « Humanware »

- **Désactiver le mode avion** : Appuyer longuement sur bouton rond situé en haut de l'appareil pour désactiver le mode avion. Cela permettra de se connecter au réseau Wi-Fi
- **Appuyez sur le bouton 1** jusqu'à entendre « Catalogue radio Internet ». Si vous entendez « Catalogue note », **appuyez légèrement sur le bouton rond**.
- **Appuyez sur le bouton 1** jusqu'à entendre « Radio Internet – Liste d'écoute ».
- **Appuyez sur le bouton 6** jusqu'à entendre « Liste d'écoute HumanWare – Français Canada ».

Étape 2 : Ajouter une nouvelle station aux favoris

- **Appuyez trois fois sur le bouton 7**. Vous entendrez : « Radio Internet – Liste d'écoute HumanWare – Français Canada ».
- **Appuyez sur 6** jusqu'à atteindre l'option en français Europe. Ensuite appuyez sur # pour sélectionner
- **Appuyez sur 1** jusqu'à accéder « radio Internet ».
- **Appuyez sur 6** jusqu'à atteindre la liste d'écoute Humanware en français Europe, puis appuyez sur # pour sélectionner
- **Appuyez sur 4 ou 6** pour naviguer entre les stations européennes.
- **Appuyez sur la touche "Allez à la station"** située en haut à gauche.
- **Appuyez sur 46**, puis sur # pour accéder à 100% chanson française.
- **Appuyez sur la touche losange** en haut à droite, puis sur #. Vous entendrez "A été ajouté aux favoris".
- **Appuyez sur *** jusqu'à la liste d'écoute Humanware en français Europe.

Étape 3 : Restaurer la liste d'écoute originale Humanware.

- **Appuyez sur 6** jusqu'à la liste d'écoute Humanware en français Europe.
- **Appuyez trois fois sur la touche 7**. Vous entendrez "Radio Internet, liste d'écoute Humanware en français Europe".
- **Appuyez sur 4** jusqu'à atteindre "français Canada", puis appuyez sur # pour sélectionner.
- **Appuyer *** pour quitter

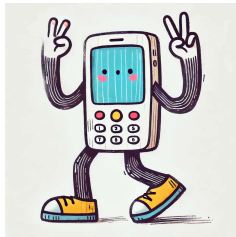
Étape 4 : Écouter la nouvelle station

- **Appuyez sur 6** jusqu'à "Favori", puis appuyez sur # pour sélectionner.
- **Appuyez sur 4 ou 6** pour naviguer entre les stations enregistrées dans vos favoris.
- Placez-vous sur la station désirée, puis appuyez sur la touche Écoute/Arrêt.

Étape 5 : Supprimer un favori

- **Appuyez sur 1** jusqu'à atteindre l'option "Radio Internet".
- **Appuyez sur 6** jusqu'à l'option "Favoris", puis appuyez sur # pour sélectionner.
- **Appuyez sur 6** jusqu'à atteindre le poste que vous souhaitez supprimer.
- **Appuyez sur 3** ; vous entendrez "Effacer la station de la liste d'écoute", puis appuyez sur # pour confirmer la suppression.
- **Appuyez sur #** pour confirmer ou sur * pour annuler. Vous entendrez "supprimé" si la station a été effacée.

Grâce à notre formidable outil, le Victor Stream, il est possible de capter des ondes provenant des quatre coins du globe. En explorant ces différents points de vue, on développe une meilleure compréhension des grands enjeux qui façonnent notre monde.



Liste des Activités

Message de la permanence

Afin de mieux vous accueillir lors de nos prochaines activités, nous vous invitons à confirmer votre présence à l'avance. Cela nous permettra d'organiser le nombre de chaises nécessaires, de prévoir le café, et de garantir que tout soit prêt pour vous recevoir dans les meilleures conditions.

Merci de nous informer de votre présence par : téléphone, courriel ou autre moyen de communication, au plus tard 2 à 3 jours à l'avance.

Pendant les mois de juin, juillet et août, nous proposerons un horaire de marches dans les parcs de la ville de Sherbrooke, organisées par Pierre, travailleur de rue pour l'organisme DIRA. De plus, nous aimerions clôturer la saison estivale en beauté avec une épluchette de blé d'Inde, possiblement en août.

Veuillez noter que nos bureaux seront fermés durant le mois de juillet afin de procéder à un grand ménage de nos classeurs. Certaines activités pourraient être organisées, mais elles se dérouleront à l'extérieur de nos locaux.

Votre collaboration est grandement appréciée!

Au plaisir de vous voir bientôt,

Lucie,

Les lundis

- a) Les cafés-infos prennent une pause pour la période estivale et seront de retour en octobre. La programmation paraîtra dans la prochaine édition du journal à l'automne.

Les mardis

- a) Vie-Active fait relâche pour l'été et sera de retour en octobre.
- b) Les trois premiers mardis de chaque mois. Rencontre du Club des Lions. De 18h à 22h.

Les mercredis

- a) Les Mercredis animés seront de retour dès le 6 août, de 13 h à 15 h 30. Au plaisir de vous y retrouver pour partager de bons moments ensemble !

Les jeudis

- a) À tous les premiers et troisièmes jeudis de chaque mois. Aide aux documents. Sur rendez-vous. De 18h à 20h et aussi disponible durant les heures de bureau avec rendez-vous.

Note : Veuillez prendre note que des activités à venir pourront se tenir les vendredis, les fins de semaine et en soirée, sans oublier nos activités ponctuelles.

Cafés-Infos

Les cafés-infos prennent une pause pour la période estivale et seront de retour en octobre. En attendant, nous vous souhaitons un bel été rempli de soleil, de détente et de beaux moments!



Des activités qui mettront du soleil dans votre été !

29 juin – Descente en kayak sur la rivière Saint-François

12 juillet - Bateau Dragon

29 août – Épluchette de blé d'inde

10 septembre – Kartus, les Courses partagées de Sherbrooke de 9h15 à 11h30
au parc Jacques- Cartier.

24 septembre – Assemblée Générale Annuelle (AGA)

[\[Table des matières\]](#)

Horaire et lieux des marches organisées par DIRA

Marchons ensemble – Horaire été 2025

Accueil : L'accueil pour tous les parcours se fera entre **10 h et 10 h 30**. Ce sera aussi l'occasion de jaser un peu avant de partir marcher ensemble!

Durée de la marche : De 10h30 à 11h30 – À votre rythme !

S'il pleut, on range les parapluies : l'activité sera annulée par les organismes. On se reprendra au soleil!

DATES ET LIEUX DES PARCOURS

JUIN : **19 juin** – Parc Victoria rue Cegep, stationnement du baseball

26 juin – Bois Beckett, rue Beckett, stationnement du jardin

JUILLET : **3 juillet** - Parc Lucien-Blanchard, rue Cabana, terrain de volleyball

10 juillet - Parc Atto-Beaver, rue Saint-Francis, espace citoyen

17 juillet - Parc Jacques-Cartier, rue Marchant, Pavillon Armand-Nadeau

24 juillet - Marais Réal D.-Carbonneau, rue Lévesque, entrée du sentier

31 juillet - Bois Beckett, rue Beckett, stationnement du jardin

AOÛT **7 août** - Parc Atto-Beaver, rue Saint-Francis, espace citoyen

14 août - Parc Lucien-Blanchard, rue Cabana, terrains de volleyball

21 août – Parc Central, rue du Président-Kennedy (Rock Forest), stationnement principal

28 août, Marais Réal D.-Carbonneau, rue Lévesque, entrée du sentier

SEPTEMBRE : **4 septembre**, Parc Jacques-Cartier, rue Marchant, Pavillon Armand-Nadeau

11 septembre, Parc Victoria, rue du Cegep, stationnement du baseball



[\[Table des matières\]](#)

Activités culturelles en Estrie

Programmation du Centre Culturel de l'Université de Sherbrooke (819) 820-1000

Salle Maurice O'Bready

Carte CAL acceptée seulement lors des prestations
de l'Orchestre Symphonique de Sherbrooke

JUIN

- 01 juin - [École de danse Cadence](#) - Déjà Vu – spectacle jeunesse
03 juin - [Concert de fin d'année du département de musique du Séminaire de Sherbrooke](#)
04 juin - [Roxane Bruneau](#) – Submergé – Humour
6, 7 et 8 juin - [Révolution](#) – Les étoiles, l'ultime tournée – Danse
13 et 14 juin - [Guillaume Pineault](#) – Vulnérable - Humour
15 juin - [Luce Dufault, Lulu Hughes et Kim Richardson](#) – Elles – Chanson
19 et 20 juin - [École du Sacré-Coeur](#) – Bienvenue à Poudl'ART! -
27 et 28 juin - [Rosalie Vaillancourt](#) – Milf – Humour

JUILLET : Le centre est fermé.

AOÛT : Le centre est fermé.



[\[Table des matières\]](#)

Programmation du Théâtre GRANADA (Tél. : 819-565-5656) Carte CAL acceptée

JUIN

01 juin - **Stacey Kent** - Songs From Other Places – Chanson
07 juin - **JIMMY MOORE** personnifie **TAYLOR SWIFT** – The Eras Tour – Chanson
20 juin - **COMPLET** – **Paul Mirabel** - Par amour
21 juin - **Richard Bona** - Asante Trio – Chanson

JUILLET (Fermé – aucune programmation de prévue en Juillet)

AOÛT

22 août - **Québec Redneck Bluegrass Project** - Musique
31 août – **Descendents** avec Buzzcocks et Mattstagraham - Musique



[\[Table des matières\]](#)

Joyeux anniversaire

Juin

Ilias Aissani (13)
France Audy (11)
Jocelyne Cloutier (25)
Pierre Girard (13)
Bertrand Nadeau (11)
Robert Paquin (17)
Jean-Paul Turgeon (27)



Juillet

Lisette Bernier (10)
Lorraine Breton (15)
Délia Castaneda (25)
Élizabeth Cope (16)
Carole Cyr (16)
Renée Després (18)
Fernand-Guy Gagnon (27)
Julie Lambert (19)
Réjeanne Lamoureux (19)
Alain Marois (4)
Michel Racine (2)
Mario Sigouin (26)
Christopher Steele (10)



Août

Sylvain Boulet (4)
Alain Delage (8)
Collette Dionne (28)
Claire Giard (9)
Marie-Josée Lecours (26)
Micheline Morier (3)
Marie-Josée Roy (29)
Louise Sévigny (30)
Daniel Thauvette (21)



[\[Table des matières\]](#)

Le mur d'information (Babillard)



Aidez-nous à rendre les cafés-infos encore plus intéressants ! Envoyez vos suggestions à la permanence.

Saviez-vous que ...

Tous les membres souhaitant partager une annonce, un message ou toute autre information sont invités à soumettre leur texte à la permanence.

[\[Table des matières\]](#)

Remerciements

Chers collaborateurs, chers partenaires, chers commanditaires,

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à tous ceux qui ont contribué à la réalisation de notre journal. Votre engagement, vos idées, et votre travail acharné ont permis de donner vie à ce projet, et d'en faire un véritable succès.

Un grand merci à l'équipe de rédaction pour leur créativité, leur rigueur, et leur passion. Grâce à vous, chaque page résonne avec l'authenticité et l'expertise que vous avez su y insuffler.

Nous remercions également nos précieux partenaires financiers : Le Secrétariat à l'Action Communautaire Autonome et aux initiatives Sociaux du gouvernement du Québec (SACAIS), Centraide Estrie, Ville de Sherbrooke, Le Conseil Sport et Loisir de l'Estrie, Madame Christine Labrie, députée ainsi que nos commanditaires : Les Ocularistes Marie-France Clermont Inc. et l'institut National Canadien pour les Aveugles (INCA).

Votre soutien a été essentiel à la concrétisation de cette aventure. Grâce à votre confiance et à vos contributions, nous avons pu aller plus loin, en élargissant nos horizons et en donnant à notre journal une dimension plus professionnelle et accessible.

Ce succès est le fruit d'un travail collectif, et nous espérons poursuivre ensemble cette belle aventure, avec la même énergie et le même enthousiasme.

Avec toute notre reconnaissance,

L'équipe du journal

[\[Table des matières\]](#)

Merci!

À nos Partenaires financiers

Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales

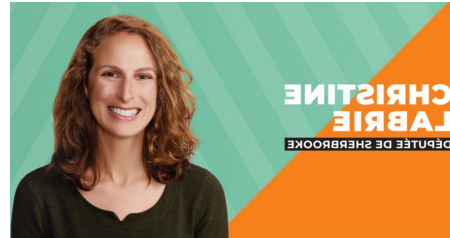
Québec 

Ville de
Sherbrooke



Centraide
Estrie


**CONSEIL
SPORT LOISIR**
DE L'ESTRIE



À nos Commanditaires

INCA

 **LES
OCULARISTES**
M-F CLERMONT inc.
TOM DEAN



1021, rue Belvédère Sud, Sherbrooke (Québec) J1H 4C6
Tél. : 819-566-4848, Télécopieur : 819-566-3913
www.aphve.com - admin@aphve.com