



JOYEUX HALLOWEEN!

LE SOMMAIRE

Mot de la direction	2	Ligne téléphonique - preuve vaccination	7
Notre saison de jardinage	3-6	Nouveau visage à l'ADOO	7

MOT DE LA DIRECTION



Chers membres,

Enfin on voit la lumière au bout du tunnel de cette pandémie qui a tant changé nos vies. Nous commençons à reprendre nos activités en présence des membres. Ça fait du bien de voir du monde!!

Nous avons des activités très intéressantes à vous proposer cet automne : les ateliers de cuisine pour apprendre à

faire des recettes faciles et délicieuses, des ateliers de français, des cours de yoga et des soirées

d'information. Regardez bien le calendrier à chaque mois, car il y a d'autres activités qui se préparent.

Aussi un nouveau projet pour les personnes malentendantes va voir le jour bientôt! On vous en reparle.

Je vous souhaite un bel automne, de belles rencontres familiales, des sorties entre amis, évidemment, si vous êtes vaccinés deux fois!!

Carole

LA RAMQ ANNONCE UN ALLÈGEMENT ADMINISTRATIF DANS L'ACCÈS AU PROGRAMME D'AIDES AUDITIVES !

Nous sommes heureux de vous annoncer en primeur que la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) a annoncé qu'à compter du **1er novembre 2021**, «il ne sera plus nécessaire d'obtenir un certificat médical signé par un ORL à la condition qu'un audiologiste atteste la déficience auditive de la personne assurée et que les autres exigences applicables soient respectées.»

Une très bonne nouvelle qui facilitera très certainement l'accès à des aides auditives !

Pour plus d'information, vous pouvez vous rendre sur le site de la RAMQ.

– **L'équipe d'Audition Québec**



NOTRE SAISON DE JARDINAGE

Compte-rendu par Andréanne Plouffe, animatrice

Il est encore temps de récolter ce que nous avons semé: Des légumes, des fines herbes et des apprentissages!

Tout au long de la dernière année, les rencontres Zoom nous ont permis de nous rassembler à distance, pour apprendre ensemble et socialiser. Plusieurs d'entre vous avez eu à apprendre comment utiliser Zoom et différentes nouvelles technologies, notre équipe à l'ADOO aussi! C'est normal, **on apprend toute notre vie.**

Je vais vous résumer une belle sagesse que j'ai lu par hasard et qui fait de plus en plus de sens pour moi. Peut-être que ça fait du sens aussi pour vous? *Lorsqu'on plante une graine, est-ce qu'on la déterre tous les jours pour voir si elle a fait des racines? surtout pas! on l'arrose doucement, on la surveille tendrement... Nous sommes comme une petite graine, nous aussi. **Donnons-nous la patience et la douceur de grandir!** ...et d'apprendre!*

Tous les jours est une chance d'apprendre quelque chose de nouveau, sur soi-même, ou sur le monde qui nous entoure. Cette année à l'ADOO, nos membres et nous avons **développé plusieurs de nos forces**, et mis de beaux efforts sur nos points à travailler. Nous l'avons bien vu avec les nombreuses participations fidèles de nos membres, que ce soit dans les ateliers d'estime de soi, de yoga, d'écriture ainsi que dans le **Club Virtuel de Jardinage FR-LSQ.**



Le matériel nécessaire pour faire des semis

Le contexte des derniers mois nous a inspiré à créer, faire les choses autrement et même faire des choses que nous n'avions jamais fait avant! C'est ainsi que plusieurs d'entre nous ont dû **sortir de notre zone de confort.** Le projet du Club Virtuel de Jardinage FR-LSQ en est le résultat.

Le projet

Il nous vient du génie de Rana, qui a construit un programme d'apprentissage du jardinage par Zoom, ces fameuses rencontres virtuelles. Les membres du Club ont pu poser leurs questions, partager leurs connaissances et expériences de jardinage. Toute l'information est en ligne, **sur un tableau Trello, qui fait comme une grosse bibliothèque virtuelle.** Nous avons appris ensemble sur les différentes plantes qu'on peut faire pousser dans un potager: les fines herbes, les tomates, les carottes, les haricots, alouette!



Nos semis de fines herbes en début de croissance



Une participante qui repique des semis d'épinards en début mai. (Repiquer ça veut dire changer le plant de pot, ou le mettre en terre, pour lui donner plus d'espace.)

NOTRE SAISON DE JARDINAGE

Différentes techniques

Nous avons appris comment semer différentes graines, comment bien répondre aux besoins en eau, lumière et engrais des plantes, et comment les faire pousser de façon créative pour les petits espaces.

Certains des membres ont pu avoir leur propre bac pour essayer différentes cultures, et d'autres ont fait des tests sur leur balcon. Voici les magnifiques bacs bien fournis, à la dernière semaine de juin:



Nous avons compris que lorsque nous avons un petit espace de culture, un bon truc est d'utiliser des pots et l'espace vertical le plus possible!

Voici une **tour de laitue** que nous avons préparée avec nos participantes. Un de nos membres nous a percé de gros trous dans une poubelle que personne n'utilisait. Nous l'avons remplie de terre et de compost, pour enrichir la terre. Maintenant, c'est le domicile de laitue, de maïs, d'un plant de courge, et d'haricots grimpants!

Nous avons essayé des racines de fraises, mais elles n'ont pas fait de plants... **les erreurs, ça arrive!** Les ravageurs aussi: **nous avons une marmotte à l'ADDO** et elle a grignoté au complet le chou de Bruxelles d'une participante, et nos bettes à cardes.



Votre participation

Avec le beau temps, et la réduction des mesures sanitaires, nous avons pu commencer à se rencontrer dehors avec masques et **pratiquer des techniques** que l'on avait vu lors des Zooms. **Je tiens à remercier tous les membres qui ont participé aux rencontres virtuelles ou en personne, qui ont arrosé le jardin, fait des expériences de culture et contribué avec leur savoir-faire!**



Ici, on voit un chou-fleur et un plant de fenouil qu'une membre du club a transplanté dans des gros pots de 60cm de largeur. Les petits morceaux bruns pâles, c'est de l'engrais de fumier de poule granulaire qui aide à faire pousser les feuilles.

NOTRE SAISON DE JARDINAGE



Nutritif et délicieux, cuit ou cru en salade: le chou Tatsoi



Voici en fin août notre monstrueuse et merveilleuse expérience de jardinage à la verticale!

En ordre de haut en bas, vous y trouverez du maïs, de la courge, des haricots, et tomates cerises.



Une structure de type "tente" pour faire grimper les haricots: nous l'avons installé avec quelques membres du Club. Aujourd'hui, il est couvert de feuilles, fleurs et gousses vertes. Venez faire un tour pour le voir avant la fin de la saison!



Voici une tournesol tardive qui s'en vient. Elle se trouve à côté d'une rangée de tomates cerises que Rana a mis en terre. C'est même elle qui a fait le tutorage en corde!

Nos rencontres enregistrées

La majorité des rencontres sont sous forme de cours ou conférence, suivie d'une période de questions et discussions. À chaque rencontre, qui est présentée par moi-même ou une conférencière invitée, **nous avons deux interprètes avec nous**. La section cours est enregistrée et publiée sur Youtube. Nous sommes en processus de sous-titrage et une fois terminé, toutes les vidéos seront accessibles en LSQ et en français pour les personnes qui ont besoin de sous-titres!

La partie jardinage du projet se termine en septembre, ensuite nous commencerons à travailler avec des personnes Sourdes LSQ afin de construire un vocabulaire de signes en lien avec le potager. Pour l'instant, goûtons à nos découvertes et célébrons nos succès et nos erreurs, qui nous ont tant appris!



Voici notre bac de culture que les Cuisines Collectives nous ont donné. Le plant de melon ne produira peut-être pas de fruit cette année, mais les feuilles sont bien vivantes! On peut y voir des fleurs jaunes.



Faire pousser des concombres en pot est possible et facile, mais attention à ne pas laisser sécher votre terre! Les morceaux de bois, c'est du paillis de bois "BRF", cela aide à garder l'humidité de la terre dans le pot.

NOTRE SAISON DE JARDINAGE

Pas seulement des cours

Rana nous a trouvé des **conférences fascinantes**. Nous avons eu la visite de Christelle Fournier, accompagnatrice en permaculture, qui nous a parlé de permaculture et compagnonnage. Ça c'est quand on utilise les forces de la nature pour créer un système dans notre jardin et que les plantes s'entre-aident. Par exemple, planter du basilic à côté de vos tomates peut aider à diminuer la présence d'insectes indésirables (ravageurs). Elle est d'ailleurs revenue avec nous sur zoom pour nous parler des insectes que l'on peut rencontrer au jardin ainsi que de leur impact positif ou négatif sur nos plants.

Nous avons aussi eu une superbe vidéo-conférence avec Caroline Gagnon de Flora Medicina, une école d'herboristerie en ligne, qui nous a présenté les bienfaits des fines herbes et comment on peut s'en servir pour prendre soin de notre santé mentale et physique. Entre autres, nous avons appris que la mélisse est une bonne plante pour relaxer et remonter le moral. Aussi, le persil aide à la digestion et réduit la mauvaise haleine d'ail.

Hélène Hébert, une conseillère en jardinage, est venue nous expliquer comment continuer de jardiner, même à l'hiver. C'est beaucoup plus simple et possible que l'on pense! Athanasios Mihou, enseignant au Cégep

de Victoriaville et agriculteur nous a présenté des techniques de jardinage intérieure, comme l'hydroponie et l'aquaponie, deux méthodes de culture qui utilisent l'eau et non la terre pour pousser. Détail intéressant: l'aquaponie utilise les déjections (excréments) des poissons pour créer un système autonome avec l'eau et les bactéries qui les transforment en nutriments pour la plante... Quelle belle abondance en circuit fermé!

Geoffroy Renaud-Grignon de l'entreprise montréalaise Champignons Maison est venu nous partager sa passion et son expertise en mycologie (l'étude des champignons et champignons). Saviez-vous qu'il est possible de jardiner avec les champignons et que cela peut renforcer vos plants de légumes? Ces petits organismes ont de très grands pouvoirs! Il est aussi possible de faire pousser de délicieux champignons chez vous, sur votre comptoir. Est-ce que c'est une activité qui vous intéresse? On pourrait explorer cela ensemble, et en faire pousser à l'ADOO! Faites-moi signe si vous avez envie d'essayer.

Voici une image de mon premier essai avec une trousse de pleurotes de chez Champignons Maison. Ils étaient délicieux et amusants à regarder pousser à tous les jours!



PANDÉMIE DE LA COVID-19 - UNE LIGNE TÉLÉPHONIQUE POUR OBTENIR SA PREUVE DE VACCINATION

Québec, le 6 juillet 2021

Les personnes qui éprouvent des difficultés à télécharger leur preuve de vaccination peuvent dès maintenant appeler à la ligne d'information sur le coronavirus pour obtenir du soutien.

La ligne téléphonique est un moyen additionnel permettant aux citoyens qui n'ont pas leur preuve de vaccination et qui ne parviennent pas à l'obtenir sur le portail libre-service de parler à un préposé sans avoir à se déplacer dans un centre de vaccination.

Ainsi, les citoyens peuvent appeler au : **1 877 644-4545** (ou à l'indicatif téléphonique correspondant à la région concernée) et choisir l'option Preuve de vaccination. Le service sera disponible du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h, et le samedi et le dimanche, de 8 h 30 à 16 h 30.

Précisons que les personnes de moins de 14 ans ne pourront pas télécharger leur preuve de vaccination à partir du portail. Des travaux sont en cours pour rendre accessible la preuve par le portail.

Exemption pour les voyageurs vaccinés qui entrent au Canada

Par ailleurs, rappelons que les voyageurs entièrement vaccinés qui respectent certaines

conditions pourraient dorénavant être admissibles à certaines exemptions concernant les exigences de quarantaine et le test de dépistage.

Pour connaître les exigences, consultez la page Voyageurs vaccinés contre la COVID-19 qui entrent au Canada. La preuve de vaccination papier ou électronique devra être téléchargée dans ArriveCAN dans les 72 heures précédant l'arrivée au Canada.

Faits saillants :

Rappelons qu'un portail libre-service permet aux citoyens de télécharger eux-mêmes leur preuve de vaccination électronique avec code QR, sur le Web.

Notons également que la preuve de vaccination papier remise à la suite de la vaccination peut être prise en photo et conservée électroniquement.

En ce qui concerne l'utilisation de la preuve de vaccination en diverses circonstances, les travaux se poursuivent.

Lien connexe :

Pour obtenir toutes les informations pertinentes sur la vaccination : [Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

Source : Gouvernement du Québec

NOUVEAU VISAGE À L'ADOO DURANT L'ÉTÉ

Durant l'été l'ADOO a embauché Zacharie Brind'Amour. Zacharie a écrit un petit message, voir ci-dessous.

Bonjour je m'appelle Zacharie et je travaille à l'ADOO pour l'été. Je suis très excité à travailler avec cette merveilleuse équipe et en apprendre plus sur la vie des personnes

sourdes. Je suis présentement étudiant au cégep de l'Outaouais en sciences humaines et prévois aller étudier en psychologie. Finalement, j'aime m'entraîner à la salle de sports et pratiquer des arts martiaux.

Zacharie Brind'Amour



CONTACTEZ-NOUS!

ASSOCIATION DE L'OUÏE DE L'OUTAOUAIS
15 rue du Sommet, Gatineau (Québec) J8Z 3M2

Courriel : adoo@adoo.ca - Site Internet: www.adoo.ca
Skype : [adoo.ouataouais](https://www.skype.com/adoo.ouataouais) -
Facebook : www.facebook.com/adoo.ouataouais
Tél : (819) 777-6767 (Voix)

