



Association des personnes
avec une déficience de l'audition

L'INFO-APDA

Édition du **17 décembre 2024**

Nos meilleurs vœux !

DE TOUTE L'ÉQUIPE

L'année 2024 touche à sa fin. Nous voilà à cette période propice au partage, aux célébrations familiales, au plaisir, mais aussi au repos. Nous souhaitons que cette période des Fêtes soit mémorablement heureuse pour vous, votre famille et vos amis.

À vous fidèles partenaires, collaborateurs, amis de l'Association, nous en souhaitons tout autant. Aussi, nous désirons vous remercier pour votre soutien et votre apport à la mission qui font toute la différence pour nous et les personnes vivant avec une déficience de l'audition.

L'APDA c'est NOUS ! Ensemble, tissons des liens encore plus forts. Chacun de nous a un rôle à jouer dans cette belle histoire qui débutait il y a quarante années.

À chacun et chacun de vous et aux vôtres...
*Nos meilleurs vœux pour un **très joyeux Noël et une heureuse Année 2025!***



Congé des fêtes

FERMETURE TEMPORAIRE DES BUREAUX

Un congé a été accordé à notre dévoué personnel pour que chacun et chacune puisse se ressourcer et profiter pleinement de cette période festive. Ainsi, prenez note que nos bureaux seront temporairement **fermés du 23 décembre 2024 au 3 janvier 2025** inclusivement.

Au plaisir de vous retrouver !

DANS CETTE ÉDITION

Vœux des Fêtes	1
Mot du Directeur général	2
Chronique santé	3
Vie associative :	
• Retour sur les activités des mois de novembre et décembre	5
• Les bienfaits du massage	5
• Les soins dentaires	6
• Fêtes de Noël	7
Remerciements – Commanditaires et nos gagnants	8
Chronique culturelle - Critique littéraire	11
Aide et entraide :	
• Table de concertation	12
• Comité accessibilité et stratégies de communication	13
• Les testaments	14
Programmation - activités de la période hivernale	15

Message du directeur général

Que demander de plus au Père Noël que la présence de ses amis auprès de soi ? Que pouvons-nous exiger de plus de cette vie sinon le plaisir de partager ensemble ? Le dicton ne dit-il pas quelque chose comme : « Tous les Noëls se suivent, mais ne se ressemblent pas » ? Heureusement, devrions-nous ajouter ! La magie n'est-elle pas justement toute là !



Plus qu'une tradition qui se perpétue, la période des fêtes, qui était beaucoup plus faste dans notre jeunesse, avec famille et amis réunis, les bottes dans le bain et les manteaux sur le lit de la maîtresse de maison. Je me souviens de ces montagnes de cadeaux qui cachaient le sapin. Un Père Noël du dimanche, faisant office de distributeur, transmettait à chacun leurs étrennes respectives tout en faisant l'apologie de notre société de consommation... et trop souvent, malheureusement, en oubliant parfois le sens profond de cette fête.

Aujourd'hui, la Période des fêtes est moins exubérante qu'auparavant, mais ce qu'elle a perdu en paillettes, en multiples cadeaux et en buffets de sandwiches et salades, elle l'a gagné en qualité humaine, en rapprochement, en chaleur du cœur. Oui, en effet, aujourd'hui, nous sommes moins nombreux autour de la table, mais nous avons enfin la véritable chance de parler à tout un chacun. De leur parler pour de vrai.

Au moment d'écrire ces lignes, je me prépare à faire le bilan de cette année qui se termine. Pour ma part, l'année 2024 a été marquée par de nouveaux défis et surtout, par le bonheur incomparable de faire de nouvelles rencontres tout en me sensibilisant sur un sujet auquel je faisais la « sourde oreille », à savoir la malentendance. J'entends dans mon cœur cette petite voix au fond de même tête qui me questionne avec redondance en me disant : « Comment te serais-tu comporté avec ton propre père... si tu avais su ? ». Lui qui était non seulement sourd d'une oreille, mais qui ajoutait à cela le fardeau de la maladie de Ménière. Question qui demeurera sans réponse, mais à laquelle je peux donner un nouveau sens, le nouvel élan que voici :

- Comment faire connaître la perte auditive et ses nombreuses problématiques aux gens qui sont durs d'oreille ?
- Qu'ils soient de la famille, des amis, des membres de notre communauté ou encore, des élus, voire des députés ou des ministres, comment procéder pour avoir l'oreille de quelqu'un ?
- Comment faire pour qu'ils me prêtent l'oreille ?
- Comment le dire afin que mon message n'entre pas par une oreille avant d'en ressortir par l'autre ?

Tout le défi de 2025 sera là ! Le 40^e sera une occasion de nous faire « entendre » tout en cherchant à nous faire comprendre ! Mais, d'ici là, il ne faut surtout pas dormir sur ses deux oreilles si nous voulons mettre la puce à l'oreille de nos gouvernements, eux qui n'ont sans doute pas l'oreille absolue. Bref, on se revoit l'an prochain ! D'ici là, de très joyeuses fêtes !

Rémy-Noël POULIN

Chronique santé

La perte auditive durant le temps des fêtes : un défi surmontable

Par Sarah Sadi, audiologiste et stagiaire au service DOA



Les célébrations des fêtes de fin d'année sont souvent synonymes de moments joyeux passés en famille ou entre amis, dans une ambiance conviviale. Cependant, pour les personnes vivant avec une perte auditive, cette période peut s'avérer un défi de taille. Le bruit de fond, les conversations multiples et les environnements animés compliquent la communication et peuvent laisser certains se sentir isolés malgré la foule.

Pourquoi entendre est plus difficile durant les fêtes?

Les fêtes regroupent souvent plusieurs facteurs qui nuisent à une communication efficace :

1. **Le bruit de fond** : La musique festive, les éclats de rire et les discussions simultanées génèrent un environnement sonore saturé.
2. **Les grandes tables** : À mesure que la distance entre les convives augmente, les indices auditifs et visuels deviennent moins accessibles.
3. **Les lieux réverbérants** : Les grandes pièces ouvertes avec des surfaces dures (carrelage, fenêtres, murs nus) amplifient les échos, rendant les voix plus difficiles à distinguer.
4. **Les multiples conversations** : Les échanges simultanés rendent plus ardu pour les personnes malentendantes de se concentrer sur une seule source sonore.

Stratégies pour mieux communiquer en groupe

Heureusement, il existe plusieurs astuces pour réduire les obstacles à la communication et favoriser des interactions agréables pour tous.

Pour les personnes malentendantes :

1. **Choisir son emplacement** : S'asseoir près des personnes avec qui on veut discuter et éviter les places à proximité des sources de bruit, comme la cuisine ou les enceintes.

2. **Utiliser des aides auditives** : Si vous portez des prothèses auditives, assurez-vous qu'elles sont bien ajustées avant les fêtes. Certains modèles proposent même des réglages spécifiques pour réduire le bruit ambiant.
3. **Préparer des sujets de discussion** : Se concentrer sur des conversations significatives avec une ou deux personnes à la fois, au lieu de participer à de grandes discussions de groupe.
4. **Demander des clarifications** : N'hésitez pas à demander de reformuler ou de parler plus lentement si nécessaire.

Pour les proches et hôtes :

1. **Favoriser les petits groupes** : Encourager des discussions en petits cercles pour réduire le bruit et faciliter la compréhension.
2. **Bien éclairer les pièces** : La lumière permet aux personnes malentendantes de lire sur les lèvres et de capter les indices visuels essentiels.
3. **Réduire le bruit de fond** : Baisser le volume de la musique ou couper les téléviseurs pendant le repas.
4. **Parler clairement** : Articuler sans exagérer et s'assurer d'avoir l'attention de son interlocuteur avant de commencer à parler.

Créer une ambiance inclusive

Au-delà des stratégies individuelles, l'essentiel est de créer un environnement chaleureux et inclusif. Les fêtes sont avant tout un moment de partage, et quelques ajustements simples peuvent faire une grande différence. En rendant la communication plus accessible, vous permettez à chacun de profiter pleinement de la magie des fêtes.

En cette saison de générosité, rappelons-nous que l'écoute, dans tous les sens du terme, est le plus beau cadeau que nous puissions offrir à nos proches.



Vie associative

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DES DEUX DERNIERS MOIS

Atelier de bricolage de Noël avec Mme Madeleine Saillant

Par Michelle Fontaine, animatrice à la vie associative

Grâce à l'implication bénévole de Mme Madeleine Saillant, nouvellement devenue membre de l'APDA, nous sommes très heureux d'avoir pu offrir une activité



de bricolage le 22 novembre dernier.

Guidées pas à pas dans la fabrication de leur couronne de Noël, les participantes ont éprouvé beaucoup de plaisir à faire une activité pour se mettre dans l'ambiance des Fêtes ; la joie ressentie était palpable.



Atelier « Les bienfaits du massage sur la santé »

Avec Mme Johanne Gilbert, massothérapeute

Par Michelle Fontaine, animatrice à la vie associative

Lors de son atelier, le 7 novembre dernier, Mme Gilbert a donné généreusement, non seulement de son temps pour communiquer de l'information sur les effets bénéfiques du massage sur la santé, mais aussi pour offrir à chacun et chacune, gratuitement, un massage sur chaise. Pendant la soirée, elle a fait le tirage d'un chèque-cadeau pour un massage de 30 minutes, lequel a été gagné par Mme Diane Gauthier, membre de l'APDA. Nous remercions sincèrement Mme Gilbert pour son intérêt à partager sa passion pour le massage avec nous.



Vie associative

Régime canadien de soins dentaires

Par Michelle Fontaine, animatrice à la vie associative

Le 21 novembre dernier, une séance d'information sur le Régime canadien de soins dentaires (RCSD) a été donnée par Mme Isabelle Lessard, spécialiste au Services aux citoyens - Capitale-Nationale.



Mme Lessard nous a informés sur les conditions d'admission pour les personnes âgées de 65 ans et plus. Elle a communiqué des informations pertinentes sur l'accessibilité à ce régime et aidé les personnes présentes à compléter le formulaire d'inscription par internet.

Lors de cette rencontre, la spécialiste a également expliqué l'importance de la santé dentaire, précisant que sa négligence pourrait entraîner des conséquences néfastes tant sur notre santé physique que psychologique et qu'elle pourrait avoir un impact sur notre qualité de vie. C'est principalement la raison pour laquelle, a-t-elle dit, ces soins sont désormais devenus un service public.

A NOTER !

Si vous n'êtes pas déjà inscrit au Régime de soins dentaires notez que vous pouvez le faire en ligne sur le site Régime canadien de soins dentaires ou par téléphone :

1-833-537-4342.

Pour le service ATS : 1-833-677-6262.



Vie associative

Fête de Noël 2024

QUEL AGRÉABLE MOMENT !

Par Rémy-Noël Poulin, directeur général

Que de plaisir avons-nous eu ! En effet, un chouette restaurant bien connu, avec de bons plats, une bonne carte des vins et un excellent service. Une salle adéquate pour que nous soyons intimes.

Nous avons eu un serveur attentionné qui, à ma connaissance, ne s'est pas trompé dans les commandes ! Ce qui est excellent compte tenu du nombre que nous étions trente-quatre personnes.



Qu'ai-je vu lors de ce dîner ? Des sourires et encore des sourires ! J'ai aussi vu des habits de soirée dignes des films d'Hollywood avec des lumières, des paillettes et des couleurs vives sur de jolies personnes toutes bien coiffées. La preuve ? J'ai eu le plaisir de vous photographier afin d'immortaliser cet heureux événement, alors que nous nous apprêtons dans quelques jours à fêter l'heureux avènement. Plusieurs photographies seront sur notre site Internet ainsi que dans le présent Info-APDA.



Michelle, notre animatrice à la vie communautaire et Diane Gauthier nous ont déniché des prix de présence et d'autres prix pour accompagner nos jeux et nos discussions. Je mentionne en passant nos gagnants du Jeu-questionnaire de Noël : M. Pierre Nolet et Mme Linda Munro.



De leur côté, notre présidente, Louise a mené d'une main de maître la remise des « Prix de reconnaissance » à nos distingués membres bénévoles 2023-2024 qui avaient reçu une invitation toute spéciale. Ces personnes dévouées sont : Mmes Lise Pelletier et Micheline Careau ainsi que M. Gilles Nolet. Quant à MM. Gilles Boisclair et Martin Lesage, ne pouvant être des nôtres, leur certificat de reconnaissance leur sera transmis.

Bref, quel plaisir ce fut de pouvoir se retrouver tous ensemble pour célébrer les Fêtes de fin d'année!

Remerciements

Cadeaux pour tirage lors dîner des fêtes 2024

Par Rémy-Noël Poulin, directeur général

Que serait une fête de Noël sans cadeaux ? Elle fut d'autant plus magique que nous avons effectivement de nombreux cadeaux à distribuer ! Ces jolis cadeaux ont été offerts par les commerçants du TRAIT-CARRÉ DE CHARLESBOURG que nous tenons à remercier chaleureusement et individuellement de leur générosité et de leur sens de l'entraide, à savoir :

- Deux certificats cadeaux d'une valeur de 80 \$ chacun, gracieuseté de STUDIO ARTISTE BEAUTÉ JESSIKA LEROUX, situé au 767, boulevard Louis-XIV. Merci Mme Leroux !



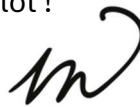
- Deux certificats cadeaux valeur de 50 \$ chacun, prodigués par DESCANSA MASSOTHÉRAPIE, situé au 7745, 1^{re} Avenue. Merci à Mme Brigitte Francoeur !



- Deux certificats cadeaux d'une valeur de 50 \$ chacun, offerts par CABRAL INSTITUT DE PODOLOGIE, situé au 767, boulevard Louis-XIV. Merci Mme Marie-France Cabral !



- Un certificat cadeau valeur de 25 \$ de la part de la BOUTIQUE MADOLAINE, situé au 7710, 1^{re} Avenue. Merci Mme Manon Pilot !



M A D O L A I N E

- Un chèque-cadeau de 30 minutes, offert par MASSAGE JOHANNE GILBERT, situé au 3028, rue Frédéric-Légaré. Merci Mme Gilbert !



- Un repas pour deux ou encore, pour les plus gourmands deux repas pour la même personne, une générosité offerte par la P'TITE SOURIS - *Grilled-cheeserie*, situé au 7816, Trait Carré Est (au coin de la rue). Merci M. Christian Langevin !



- De nombreux coupons « 2 pour 1 » sur les chocolats chauds et les cornets de crème glacée enrobés pour tous les participants du Dîner des Fêtes. Merci à *CHOCOLATS FAVORIS*, situé au 8320, 1^{re} Avenue et à sa gérante, Mme Doriane Blanchette !



- Chèque-cadeau coiffure d'une valeur de 50 \$, remis par *ESTILO COIFFURE CAFÉ*, situé au 7930, 1^{re} Avenue. Merci à M. Antonio Reynata !



Et encore, nous avons eu le plaisir de nous faire offrir des cadeaux de notre présidente et de notre Agente DOA lesquelles nous ont offert respectivement :



Louise (présidente) : un joli collier pendentif ; un ensemble constitué d'un bougeoir de Noël avec Bas de Noël à personnaliser de même qu'un ensemble constitué d'un plateau de service avec serviette à main à accrocher et décoration de Noël.



Sylvie (agente DOA) : un magnifique cache-cou, tricoté avec amour, pouvant servir de passe-montagne de même qu'un ensemble de savons corporels.

À Madeleine Saillant, un grand merci pour sa significative contribution à la fabrication des centres de table qui ont orné les tablées lors de la fête de Noël

(Sur la photo : Diane Gauthier et Madeleine Saillant)



Les gagnants des tirages :



Denise BOUCHARD, Micheline CAREAU, Gilles NOLET et Louisette BEAUPRÉ



Nicole GIASSON, Marie-Luce BELLEMARE, Monique GRENON et Louise GUAY



Jade ROUSSEL, Diane GAUHTIER, Laurette BOUCHER et Renée CÔTÉ



Rachel PICARD



Pierre NOLET et Linda MUNRO
(Jeu-questionnaire)

Chronique culturelle

Critique littéraire du roman de Mme Ariane Millette

Par Sylvie Tremblay, chargée de projet DOA

« Déchiffrer la tempête » est l'œuvre de Ariane Millette qui a, autrefois, travaillé à l'APDA. Le personnage principal du roman est une personne malentendante recevant un appareil pour la première fois.

J'ai beaucoup apprécié l'écriture de ce roman où nous accompagnons, un étudiant du secondaire qui s'appelle Noah, dans l'apprentissage du comment vivre avec sa surdité alors qu'il croit que ça touche que les vieilles personnes. Il y a des sourires, il y a des « biens oui » devant les expériences qu'il vit au cours de son adaptation et ses apprentissages de vivre avec la surdité, de la faire sienne. La pertinence et la justesse du texte sont touchantes de vérité. C'est une lecture que je suggère à tout âge et un charmant voyage dans les expérimentations de ce cher Noah.



L'auteur nous dit qu'elle a écrit surtout pour les jeunes qui se retrouvent devant le choc de cette réalité. Elle veut aborder le thème avec humanité et non de manière audiométrique et médicale. Elle espère que cette lecture les soutiendra disant qu'elle aurait sauvé du temps d'adaptation si elle avait eu ce genre d'approche.



Noah dit : **« Les prothèses auditives renforcent mon audition sans la réparer; elles augmentent mes chances de percevoir correctement la parole ou le bruit. »**

À la fin du roman, on trouve un lexique où nous lisons des définitions sur les termes en audiologie, la présentation de qui sont sous les anagrammes et ce qu'ils font ainsi que des remerciements aux collaborateurs dont l'APDA, Audition Québec et certains autres.

À lire absolument !

Aide et entraide

Table de concertation

« Renouvellement » du Guide pratique en accessibilité universelle

Par Rémy-Noël Poulin, directeur général

Notez que le dernier guide datait de 2010... il était donc grand temps de penser à son renouvellement. Comment vous dire ? J'ai été véritablement et littéralement scié en deux lors de la deuxième journée de la Table de concertation sur l'accessibilité. Quelle vision, quel travail, et surtout, quel enthousiasme !

En effet, la Ville de Québec ne ménage pas ses efforts lorsqu'il s'agit d'accessibilité. Du conseiller au chargé de projet, en passant par l'entrepreneur, tous mettent la main à la pâte pour nous assurer une accessibilité sans faille. Excusez-moi, disons plutôt une accessibilité presque sans faille, car il est très difficile d'accorder toutes les demandes possibles et inimaginables portées par les différents groupes représentant des sections de nos communautés. Pire encore, il est parfois nécessaire de faire du neuf avec du vieux.

Personne ne peut ignorer qu'il existe des bâtiments datant d'une autre époque, celle où les personnes à mobilité réduite n'étaient pas considérées comme des citoyens actifs dans nos sociétés. Heureusement, les temps changent, tout comme les politiques et les guides.

Mais ce qui m'a totalement sidéré, c'est l'esprit de dépassement, l'objectif de bien répondre aux problématiques vécues par les personnes vivant avec un handicap, afin qu'elles puissent elles aussi participer pleinement à l'animation du quotidien de nos quartiers. Tout y passe : de la hauteur des rouleaux de papier toilette, au braille urbain, à la sonorisation des salles, aux bancs dans les parcs, à la gestion des files d'attente, à l'information devant apparaître sur tous les sites Internet de la Ville, aux ascenseurs, etc. C'est véritablement impressionnant ! Les moindres détails sont examinés, répertoriés, analysés, pris en compte et surtout, solutionnés.

Bref, j'ai vu des responsables de dossiers passionnés et des chargés de projets (dont Anne-Julie Asselin, Marion Corcuff, Odette Villeneuve, Ginette Bergevin, et je sais que j'en oublie) s'acharner à promouvoir une ville accessible dans ses moindres détails que ce soit auprès des élus de la ville ou encore, auprès des entrepreneurs devant réaliser les travaux de réfection ou d'adaptation.

En guise de conclusion, j'ai vu des gens ouverts et intéressés par les idées des autres. J'ai humblement compris que, malgré les critiques que l'on pourrait formuler à l'encontre de la Ville concernant l'accessibilité pour tous, ce n'est certainement pas la volonté, le bon sens, ni l'altruisme qui manquent ! Ainsi, je m'interdis désormais de « râler » contre ces services de la Ville et surtout, contre ces inestimables personnes qui travaillent dans l'ombre, loin de la lumière des succès politiques.

Enfin, à tous ces gens inestimables... **chapeau !**



Aide et entraide

Des nouvelles du Comité accessibilité de l'APDA

Par Marie-Luce Bellemare, membre du comité

Les membres du Comité accessibilité — Francine Chalut, Guylaine Gravel, Diane Périgny, Sylvie Tremblay et moi-même, Marie-Luce Bellemare — se sont réunies pour la troisième fois le 27 novembre dernier. Chacune avait comme responsabilité de répertorier ses stratégies de communication dans un domaine choisi par elle. De mon côté, j'ai tout de suite opté pour les sorties au restaurant, mon handicap auditif me faisant alors tellement souffrir.

J'intègre ici le document que j'ai présenté à mes collègues du comité. Si vous pensez à d'autres stratégies qui pourraient être utilisées dans un tel contexte, n'hésitez pas à passer par l'APDA pour me les faire parvenir afin de les intégrer dans une version future de ce document. Je veux entendre, mais mes oreilles me causent encore et toujours des soucis.

MES STRATÉGIES DE COMMUNICATION

SORTIES AU RESTAURANT

1. Autant que possible, je privilégie les jours de semaine. J'évite, le plus souvent, les vendredis, les samedis et les dimanches : les restaurants sont bondés et trop bruyants pour moi.
2. Si le restaurant m'est inconnu, je m'impose une visite des lieux pour mieux choisir la table et m'assurer que le ou la responsable réservera vraiment la table qui me conviendra le mieux comme personne malentendante. (Les tables sont toutes numérotées.)
3. J'essaie alors de bien comprendre la configuration du restaurant.
4. Je choisis un endroit loin du bar, dos à un mur. J'évite une table entourée de bois ou encore de céramique: ces matériaux amplifient les bruits ambiants. Les banquettes sont idéales parce qu'elles regroupent les convives en un îlot. (Elles sont souvent en tissu, matériau qui absorbe le bruit ambiant.)
5. Si je connais déjà le restaurant, j'appelle pour faire une réservation et je spécifie le numéro de la table souhaitée. Je donne clairement la raison de ce choix : ma malentendance.



6. Quand j'arrive au restaurant, je mentionne à nouveau ma malentendance et le numéro de la table que j'ai réservée.
7. S'il y a de la musique, je demande s'il est possible de baisser le son pour me permettre de mieux entendre. Cette demande est parfois mal reçue parce que les personnes qui sont attablées ailleurs dans le restaurant aiment la musique, qui permet d'étouffer les conversations. Malheureusement, la musique et le bruit sont les grands ennemis de la personne qui souffre de malentendance.
8. Je me rappelle qu'une sortie au restaurant demeure toujours un bon défi pour moi et qu'elle vient parfois avec des frustrations pour la personne malentendante que je suis. Même si je suis bien préparée, il arrive que de mauvaises surprises surgissent. J'essaie alors de composer avec les imprévus du mieux que je peux. Je me dis que je suis tout de même en bonne compagnie.



Séance d'information sur les testaments

Par Michelle Fontaine, animatrice à la vie associative

Saviez-vous que vous pouvez accepter ou même refuser une succession ? Ce sujet et bien d'autres ont été abordés lors de la conférence sur les testaments offerte le 28 novembre dernier par notre Directeur général, Rémy-Noël Poulin, avocat médiateur.

Une douzaine de membres et leurs proches, intéressés d'en apprendre davantage sur ce sujet, ont assisté à la conférence qui a eu lieu en soirée, dans les locaux de l'APDA. Beaucoup de questions ont été soulevées. Rémy-Noël a renseigné l'auditoire sur l'importance de faire un testament notarié, de donner l'autorisation aux enfants d'avoir une procuration sur les comptes bancaires, ce qui peut s'avérer utile dans les circonstances ainsi que de leur communiquer vos intentions et volontés, contenues dans le testament, de votre vivant.



Le sujet des « biens meubles » a suscité beaucoup de réactions auprès des invités en apprenant que leur chat ou leur chien était considéré comme un « meuble ».

Malgré la gravité du sujet, la soirée s'est déroulée dans une atmosphère de détente et fut empreinte d'humour. D'autre part, les participants(es) ont montré de l'intérêt pour la prochaine conférence proposée par Rémy-Noël, « **Le mandant en cas d'incapacité** » et « **mourir dans la dignité** », qui aura lieu à l'hiver 2025.

Programmation – Activités de la période hivernale

Notez bien : toutes nos activités sont sujettes à changement (ajouts/retraits).
Surveiller l'**Infolettre**.

JANVIER



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES :

- **Lundi 27** janvier à 13 h 15 **Lundi de l'amitié**, jeux variés selon vos intérêts S.V.P confirmez votre présence avant 11h00 ; prenez un siège et jouez !
- **Mercredi 29** janvier à 13 h 30 au Chalet Lyonnais, au 1158 rue du Lyonnais Programme d'activité physique **VIEACTIVE** avec Michelle Fontaine, pour prendre soin de soi, se garder en forme, maintenir son autonomie, pour nourrir son estime de soi et partager le plaisir de bouger en groupe
- **Vendredi 31** janvier à 13h30 - **Atelier informatique** avec Bruno Lavoie

ACTIVITÉS SPÉCIALES :

- **Jeudi 23** janvier à 13 h 30 - Séance d'information **La sécurité de la vieillesse et les revenus à la retraite** par Mme Isabelle Lessard, spécialiste Services aux citoyens - Capitale-Nationale
- **Mardi 28** janvier à 13 h 15 à l'APDA Atelier **Vibrer avec les renaissances** avec Mme Diane Nicholls « Vivons ensemble l'entraide mutuelle, le détachement pour mieux prendre soin de soi et surtout briser l'isolement avec nos différences. »

FÉVRIER



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES :

- **Les lundis 3, 10, 17 et 24** février à 13 h 15 - **Lundi de l'amitié**, jeux variés selon vos intérêts. S.V.P confirmez votre présence avant 11h00 ; prenez un siège et jouez !
- **Les mardis 11, 18 et 25** février à 13 h 15 à l'APDA - **Café-rencontre et lecture labiale** avec Mme Lise Pelletier
- **Les mercredis 5, 12, 19 et 26** février à 13 h 30 - CHANGEMENT ; l'activité aura lieu au Pavillon du Jardin (5295, rue des Violettes, entrée à l'arrière) Programme d'activité physique **VIEACTIVE** avec Michelle Fontaine, pour prendre soin de soi et partager le plaisir de bouger en groupe
- **Les jeudis 13, 20 et 27** février à 13 h 15 à l'APDA - **Café-rencontre et lecture labiale** avec M. Gilles Boisclair

- **Les vendredis 14 et 28 février** à 13h30 - **Atelier informatique** avec Bruno Lavoie

ACTIVITÉS SPÉCIALES :

- **Le mardi 4 février** à 13h15 – **Activité de bricolage** « St-Valentin » avec Mme Madeleine SAILLANT.
- **Le jeudi 6 février** à 18 h 30 à l'APDA - Séance d'information sur **Les mandats en cas d'incapacité et mourir dans la dignité** avec Rémy-Noël Poulin, avocat médiateur

MARS

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES :

- **Les lundis 3, 10, 17, 24 et 31 mars** à 13 h 15 - **Lundi de l'amitié**, jeux variés selon vos intérêts S.V.P confirmez votre présence avant 11h00 ; prenez un siège et jouez !
- **Chaque mardi** à 13 h 15 à l'APDA - **Café-rencontre et lecture labiale** avec Mme Lise Pelletier
- **Les mercredis 5, 12, 19 et 26 mars** à 13 h 30 Pavillon du Jardin (5295, rue des Violettes, entrée à l'arrière) Programme d'activité physique **VIEACTIVE** pour prendre soin de soi et partager le plaisir de bouger en groupe
- **Chaque jeudi à 13 h 15** à l'APDA - **Café-rencontre et lecture labiale** avec M. Gilles Boisclair
- **Les vendredis 14 et 28 mars** à 13h30 – **Atelier informatique** avec Bruno Lavoie



À PRÉVOIR EN AVRIL :

Sortie « **Cabane à sucre** » date à déterminer, et



40^e anniversaire ! Nous vous transmettrons des informations relativement à cette grande fête au courant des prochaines semaines.

Surveillez l'**Infolettre**.

Devenir membre

Adhérer à l'APDA pour...

- ❖ Sortir de son isolement en rencontrant des personnes qui vivent une réalité similaire à la sienne.
- ❖ Avoir accès à de l'information, à des services et à des activités qui peuvent apporter des solutions à ses difficultés et ainsi améliorer sa qualité de vie.
- ❖ Permettre à notre association de poursuivre ses mandats d'information, de sensibilisation et de défense des droits des personnes aux prises avec une surdité.
- ❖ Soutenir les personnes vivant avec une déficience de l'audition.



Comment devenir membre?

- ✓ Remplir le formulaire d'adhésion, puis,
- ✓ Payer la cotisation au coût identifié aux différentes catégories selon la tarification adoptée par l'AGA:
 - par chèque à l'attention de : APDA, 7755, 1^{re} Avenue, Québec (Québec) G1H 2Y1;
 - par PAYPAL via le site web : www.apda.ca/devenir-membre;
 - par carte de crédit, via le site web, en cliquant sur le bouton et le type de *membership*.

- Pour devenir membre [Cliquez ici](#)

L'APDA toujours en ligne

Soyez branchés ! Restez informés !

Si ce n'est pas déjà fait, abonnez-vous à notre page Facebook pour tout savoir sur nos activités et connaître les dernières nouvelles. N'hésitez pas à la faire connaître de votre entourage. Cliquez, aimez, commentez, partagez !

Vous pouvez accéder directement à notre page Facebook en cliquant sur l'icône ici-bas.



info@apda.ca ❖ 1-855-675-4662 ❖ www.apda.ca
7755, 1^{re} Avenue, Québec (Québec) G1H 2Y1