apda
Association des personnes avec une déficience de l'audition

L'INFO-APDA

Édition du **19 décembre 2025**

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Nous voilà à quelques pas de la grande fête de Noël. Nous le sentons bien dans l'atmosphère avec toutes ces belles décorations, ces guirlandes de lumières, ces jolies crèches, les collectes pour les paniers de Noël et celles de cadeaux pour les enfants de familles financièrement fragilisées. Déjà, plusieurs d'entre vous ont vécu une ou des activités thématiques des Fêtes. C'est le cas pour nous qui avons eu le plaisir de retrouver certains d'entre vous pour le Dîner de Noël du 6 décembre dernier.

Nous savons que cette période propice aux rassemblements vous sera peut-être difficile compte tenu de vos problèmes auditifs ; aussi, n'hésitez pas à sensibiliser votre entourage et de les inciter à utiliser les stratégies de communication adéquates. Le plaisir, c'est pour tout le monde !

Au conseil d'administration, nous ne ralentissons pas. Plusieurs questions importantes ont été réglées, d'autres sont sur le point de l'être. On fermera l'année plus légers !

Soulignons que décembre 2025 signe la fin de l'année du 40e anniversaire de l'APDA. Merci à tous ceux et celles qui ont contribué à sa raison d'être et sa pérennité. La 41e année sera, je le crois, prometteuse. Ce sera un bonheur de vous revoir, l'an prochain… D'ici là, à chacun et chacune de vous un **Noël de paix et de joie** et un **temps des Fêtes composé de plaisir, de repos et d'agréables rencontres**.

DANS CETTE ÉDITION

Mot de la Présidente	1
Nouvelles	2
Vie associative	4
Aide et entraide	5
Vie communautaire	7
Informations utiles	14
Devenir membre et le rester	15
Membership – Ne pas oublier	16

NOUVELLES

VŒUX DES FÊTES

Le personnel et les membres du conseil d'administration désirent vous souhaiter ainsi qu'à vos proches, un doux, lumineux et heureux temps des Fêtes !

CONGÉ DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Fermeture temporaire des bureaux

Prenez note que nos bureaux seront temporairement fermés du 19 décembre 2025 au 2 janvier 2026 inclusivement pour permettre à notre personnel de profiter pleinement de cette période festive.

Au plaisir de vous retrouver l'an prochain !

Au cours des derniers mois, de nouveaux noms se sont ajoutés à notre liste de BÉNÉVOLES. Des membres ont souhaité non seulement participer à nos activités, mais aussi s'engager en contribuant à l'organisation de celles-ci.

Merci à vous tous et toutes qui représentez un apport précieux pour l'Association et ses membres. Grâce au temps que vous donnez, au partage de vos aptitudes et de vos talents, l'équipe de l'APDA est soutenue dans la réalisation de sa mission.

VIE ASSOCIATIVE

Atelier d'accueil et d'intégration

Par Louise Villeneuve, Présidente

Pour que les membres appuient l'équipe en faisant connaître l'APDA, sa mission et ses services auprès de leur entourage, pour qu'ils aient envie de demeurer membres et d'inciter d'autres à en faire partie, il faut qu'ils développent un sentiment d'appartenance. Pour cela, il est essentiel que chacun soit bien accompagné pour faciliter son intégration, chose qui n'est pas facile pour tout le monde, surtout quand on a le sentiment qu'on n'est la seule personne à ne pas connaître les autres. C'est un enjeu encore plus important pour les proches qui n'ont pas de problème d'audition et peuvent se sentir non légitimé de participer à nos activités.

C'est pour cela que l'on a initié, en novembre dernier, un premier atelier « Accueil et intégration » réunissant des membres récemment arrivés avec nous, mais aussi d'autres ayant déjà une expérience d'une année ou plus.

Les objectifs de cette rencontre :

- Se familiariser avec les services de l'APDA
- Créer des liens, socialiser
- Échanger sur des expériences, témoigner
- Découvrir des opportunités, des solutions, des trucs
- Favoriser une intégration harmonieuse au sein de l'Association
- Offrir aux proches une occasion d'échanger sur l'impact de la déficience auditive dans leur vie avec les personnes malentendantes
- Poser les questions qui vous chatouillent l'esprit

Ce fut l'occasion d'échanges intéressants. Tous ont unanimement souhaité participer à une ou d'autres rencontres de ce type.

Témoignage d'une de nos membres

Je connaissais déjà l'organisme depuis un moment ayant participé au programme D'une Oreille à l'Autre. En 2019, l'APDA a déménagé puis la pandémie est arrivée et les communications se sont arrêtées pendant un temps. J'ai quand même gardé mon intérêt pour l'Association.

Dernièrement, l'équipe de l'Association a communiqué avec moi à propos du renouvellement de mon adhésion. À cette occasion, on a discuté de certaines activités et ateliers donnés dans les locaux de l'APDA. En novembre dernier, j'ai été invitée, avec mon mari, à un atelier

d'information et d'intégration avec d'autres membres. Nous avons beaucoup aimé cette rencontre.

Étant malentendante depuis quelques années et fréquentant la FADOQ de mon quartier, j'étais à la recherche d'un lieu plus calme duquel je pourrais rencontrer des gens ayant la même problématique que moi pour qu'ils me donnent certaines informations sur mes acouphènes. À ma première rencontre, j'ai été étonnée de l'accueil chaleureux que j'ai reçu et des services offerts. C'est l'accueil dont j'avais besoin et certaines réponses que j'attendais.

Fréquentant la FADOQ une fois semaine, j'ai remarqué qu'il y a beaucoup de personnes malentendantes presque toutes appareillées mais ne connaissant pas les services de l'APDA; elles auraient intérêt à les connaître. Je suis certaine qu'il peut y avoir une bonne collaboration entre ces deux organismes ; alors, je vais proposer que l'APDA fasse une présentation de sa mission et de ses services.

Merci à tous de m'avoir si bien accueillie. Et bravo pour tout le beau travail que vous faites.

Lise Bélanger, membre de l'APDA

VIACTIVE est de retour !

C'est avec plaisir que nous annonçons la reprise des séances VIACTIVE, lesquelles débuteront le **jeudi 15 janvier** de 10 h 30 à 11 h 30. Nous souhaitons la bienvenue à notre nouvelle animatrice bénévole Mme Francine Bédard.

Si vous pensiez à vous inscrire, faites vite car il ne reste que quelques places !

Le programme VIACTIVE contribue à améliorer la qualité de vie en permettant de : bouger plus, diminuer le risque de chuter, briser l'isolement, favoriser la santé du cerveau et participer à des activités physiques gratuites et ouvertes à tous près de chez soi

Les exercices proposés peuvent être adaptés selon vos capacités physiques, en position assise ou debout à l'intensité souhaitée.

ACCESSIBILITÉ

SORDA – UN FILM BOULEVERSANT MAIS INSPIRANT POUR NOUS, LES MALENTENDANTS

Par Marie-Luce Bellemare, membre du comité Accessibilité

MISE EN CONTEXTE
Par Louise Villeneuve, Présidente

En août dernier, Helen Faradji, Directrice de la programmation du Festival de cinéma de la Ville de Québec (FCVQ) m'écrivait pour inviter une représentante de l'APDA à prendre part à la discussion post-projection du film SORDA. Celui-ci expose l'histoire d'une femme sourde enceinte et de son mari vivant dans deux communautés distinctes soient la communauté sourde gestuelle et la communauté entendante. Le film exprime la dualité culturelle avec laquelle et la femme sourde et le mari entendant doivent vivre.

« Au FCVQ, nous croyons que la parole citoyenne doit accompagner les films, afin de permettre une discussion et un échange avec le public au-delà de la pure question cinématographique. En ce sens, nous envisageons le festival comme un lieu profondément citoyen et démocratique. » dit Helen Faradji.

La participation de l'APDA avait pour but de répondre aux quelques questions de l'animatrice de la soirée et du public sur le sujet de la représentation de la surdité au cinéma, l'inclusion, les enjeux, etc.

Le 11 septembre dernier, je suis allée au Diamant voir le très beau film espagnol « Sorda »(« Sourde » en français). Un film présenté en langue originale et adapté à mes besoins de malentendante : il est sous-titré en français. Ouf! Je respire et sens que la soirée commence bien. Il me faut vous avouer que je n'aurais pas pu entendre les répliques des comédiens à cause du mauvais état de mes oreilles. Les sous-titres sont des aidants essentiels quand je vais au cinéma, même pour une projection en français : ils sont vraiment ma bouée de sauvetage dans de pareilles circonstances.

« Sorda » est une chronique d'une réalisatrice espagnole du nom d'Eva Libertad. Celle-ci met en scène sa propre sœur, elle-même sourde. La comédienne que l'on voit à l'écran joue en fait son propre rôle : cette femme vit avec son handicap auditif de façon quotidienne.

Tout de suite, l'histoire de « Sorda » m'interpelle. Les yeux inquiets d'Angela, l'héroïne, m'en disent long sur son état d'esprit. Elle a certes mille et une raisons d'être angoissée. Cette femme sourde a un conjoint, Ivan, un bien entendant qui l'aime et qui maîtrise la langue des signes alors qu'elle lit très bien sur les lèvres. La communication est très harmonieuse entre ces deux êtres amoureux l'un de l'autre. Mais leur situation se complique. Le couple entendant/sourd attend son premier enfant : celui-ci sera-t-il sourd ou bien entendant?

C'est une question qui préoccupe énormément la future maman. Si l'enfant est bien entendant, elle s'en réjouira, mais, en même temps, elle ne peut s'empêcher d'être inquiète et de craindre de ne pas être assez connectée avec son enfant et de se retrouver encore plus isolée. Sa sœur et ses parents l'entourent et on sent toute l'affection qu'ils ont envers elle, malgré certains petits tiraillements dans leurs relations usuelles.

L'héroïne a un bon cercle d'amis, tous sourds et maîtrisant à merveille la langue des signes. Dans la vraie vie cependant, aussitôt qu'elle sort de chez elle, elle est confrontée à son handicap et à la lourdeur de son silence et de sa frustration. Cette insatisfaction se traduit parfois même par de la colère de sa part.

L'isolement de cette femme sourde me ramène au mien comme malentendante. Quand je suis avec les membres de ma famille ou encore avec mes amis proches, je n'ai aucun souci : je sais qu'on fera attention à mon handicap. Cependant, dans les moments où je suis en présence d'un groupe plus élargi, je sens davantage les murs que mon handicap érige autour de moi.

Je fais actuellement des démarches pour que le très beau film « Sorda » soit présenté aux membres de l'APDA dans le cadre d'une activité de notre association. Je suis en communication avec la responsable de la programmation du Festival du cinéma de la Ville de Québec. Elle est sympathique à ma demande et les membres du conseil d'administration de l'APDA m'encouragent à aller de l'avant. J'attends une réponse et je me croise les doigts.

Vie communautaire

ACTIVITÉS SOCIO-RÉCRÉATIVES

JANVIER – FÉVRIER – MARS 2026

- À compter du jeudi 15 janvier, de 10 h 30 à 11 h 30, **VIACTIVE, Programme d'activité physique** avec Mme Francine Bédard, animatrice bénévole (Inscription au préalable).

- Lundi 19 janvier – lundi 16 février – lundi 16 mars à 13 h, **Atelier de peinture créative « Un moment pour soi** » avec votre animatrice Michelle Fontaine.

- Lundi 9 février - lundi 9 mars à 13 h, **Cerveau Effervescent** avec Michelle Fontaine, animatrice à la vie associative.
  Discussion inspirée de citations célèbres, d'exercices de stimulation de la mémoire, de petits exercices physiques simples et de jeux.

- Mardi 17 février à 13 h 15 jusqu'au 21 avril - **Café-rencontre et lecture labiale** avec Mme Lise Pelletier, animatrice bénévole.

- Jeudi 19 février à 13 h 15 jusqu'au 23 avril **- Café-rencontre et lecture labiale** avec M. Gilles Boisclair, animatrice bénévole.

ACTIVITÉS SPÉCIALES,
Volet INFORMATION ET SENSIBILISATION

- Mercredi 21 janvier à 13 h 30, **Séance d'information sur les services de l'IRDPQ** par Mme Anne-Julie Pelletier, coordonnatrice clinique, Programme Déficience auditive - clientèle malentendante adulte et aînée - IRDPQ - CIUSSS de la Capitale-Nationale.

- Jeudi 29 janvier à 13 h 30, **présentation du film « On est fait pour s'entendre »** à l'intention de nos membres et de leurs proches, suivie d'une discussion animée par Sylvie Tremblay, Technicienne en éducation spécialisée, Chargée de projet DOA

  C'est une comédie romantique de Pascal Elbé sur Antoine, un professeur malentendant qui refuse d'assumer sa perte d'audition, et sa nouvelle voisine, Claire, une veuve troublée par le bruit constant de son appartement, notamment son réveil. Le film explore avec tendresse et humour comment leur handicap respectif les rapproche, les poussant à s'ouvrir au monde et à accepter leur nouvelle réalité.

- Mercredi 4 février, de 13 h30 à 15 h 00, **Atelier de sensibilisation à la fraude numérique (cybersécurité)** avec Bruno Lavoie.

  Information sur les bonnes pratiques à adopter : Courriels frauduleux - Logiciels espions - Appels frauduleux - Hameçonnage - Virus, sécurité informatique (en général) - Réseaux sociaux.

- Mercredi 18 février à 13 h 30, **Séance d'information sur les services de AUDIOTHÈQUE, L'Oreille qui lit,** par Mme Nicholéa Tremblay
  Audiothèque, L'Oreille qui lit, a pour mission de :
  Rendre accessible en mode audio, la documentation écrite, informative, autant générale que spécialisée aux personnes ne pouvant accéder de façon autonome à la lecture, liée à un handicap, à l'âge, à la maladie incapacitante, ou à toute autre atteinte engendrant des limitations à la lecture.

- Mercredi 18 mars à 13 h 30, **Séance d'information Conseils de prévention incendie à l'intention des personnes malentendantes** avec M. Frédéric Garneau, du service Incendie de la Ville de Québec

En préparation

- Séance d'information sur les difficultés d'adaptation aux prothèses auditives
- Séance d'information et d'échanges sur l'implant cochléaire

Pour les activités dont les détails sont à préciser ou en cas de changement, une infolettre vous sera transmise par courriel. Surveillez vos messages !

Vie communautaire

Une pensée inclusive en cette période festive

Par Michelle Fontaine, animatrice

Cet automne, une nouvelle idée a germé dans l'esprit de notre chère présidente Louise Villeneuve, toujours désireuse de favoriser l'inclusion sociale parmi nos membres, celle d'offrir des cartes de Noël, de fabrication artisanale, aux membres qui ne peuvent se déplacer pour participer à nos activités, soit pour des raisons de mobilité ou parce qu'ils habitent dans une région trop éloignée de nos locaux.

C'est notre jeune ami Viktor, âgé de 8 ans, qui s'est fait notre porte-parole auprès de son enseignante, Mme Marie-Claude Bergeron, afin de lui demander sa contribution et celle des amis de sa classe pour réaliser ce projet.

C'est avec beaucoup de générosité que Mme Bergeron a accepté ce beau défi avec ses élèves de 3e année de l'école St-Jean-Baptiste. C'est grâce à leur travail que ce projet a vu le jour. L'enfant qui confectionnait une carte était invité à se présenter brièvement, à formuler un souhait de Noël, puis signer sa création.

À propos de ce projet, l'enseignante nous a partagé ce qui suit : « Ce fut un beau projet d'écriture significatif. Ils ont travaillé très fort pour dessiner, composer, corriger, retranscrire. J'espère qu'elles feront plaisir aux gens qui vont les recevoir. » Nous remercions chaleureusement Mme Bergeron et les élèves de sa classe pour le beau travail accompli. Cette collaboration nous a réjoui. Les cartes réalisées sont très belles et amusantes

J'aimerais bien être un petit oiseau pour voir la réaction des personnes qui les auront reçues, car je suis certaine que ces cartes leur apporteront beaucoup de bonheur.

Deux de nos membres ayant reçu une de ces cartes a eu la gentillesse de nous partager un commentaire :

« Merci à toute l'équipe pour les bons vœux et au petit Adem trop cute pour sa carte. Je vous souhaite un joyeux temps des fêtes et au petit Adem 😘 😘 »

« Merci beaucoup pour la carte des fêtes du petit garçon, j'ai été ému. »

Vie communautaire

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PASSÉES

Par Louise Villeneuve, Présidente

❖ Une délicieuse fête de Noël!

Comme il fut agréable de se retrouver une trentaine de personnes, membres accompagnés de quelques proches pour un dîner festif à l'approche de Noël. Ça se passait le samedi 6 décembre dernier dans la salle Charlesbourg du restaurant Grand Bourg, à Québec. C'était aussi l'occasion de bien terminer cette année 40e anniversaire, l'APDA ayant été fondée le 18 décembre 1985.

Après avoir préparé la place, mes aimables collaboratrices Michelle Fontaine et Sylvie Tremblay et mon bras droit au CA, Alain Tremblay, accueillaient avec moi les convives. Dès leur arrivée, on sentait une bonne humeur généralisée. Les jolies tenues presque toutes agrémentées d'accessoires scintillants, drôles et lumineux donnaient le ton à l'activité. Ajoutons à cela, nos beaux centres de table faits main qu'on avait expressément apporté. Notre drapeau APDA était aussi installé bien en vue.

Après un court message de bienvenue, on procédait à quelques tirages. Dix présents étaient une gracieuseté de l'Association, le conseil d'administration ayant exceptionnellement consenti un budget pour l'achat de cadeaux, dans l'esprit des fêtes du 40e anniversaire. Un magnifique coussin brodé et un coffret de thé ont également été généreusement offerts par Mme Lise Pelletier. Il semble qu'ils aient fait la joie des douze personnes favorisées par le sort.

Pour ajouter au divertissement, le jeu « Devine ce qu'il y a dans la boite » a été habilement préparé par Mme Lise Pelletier qui avait sans hésitation accepté de collaborer à l'animation. Merci chère Lise pour votre contribution grandement appréciée. La joueuse et le joueur ayant obtenu le plus haut et le plus bas pointage ont aussi reçu un petit cadeau.

Le temps passait vite. Après avoir discuté, joué, gagné, on a quitté les lieux, tout sourire, passé 15 h 30. Personne ne se pressait à partir, signe d'une activité appréciée et réussie à notre plus grande satisfaction.

Agréables souvenirs…

Merci pour votre joyeuse participation!

Vie communautaire

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PASSÉES

Par Louise Villeneuve, Présidente

❖ Malentendance : sensibilisation à l'entourage

Le mercredi 5 novembre dernier, une des nôtres, Mme Michèle Bazin animait, à notre invitation, un atelier portant sur la sensibilisation à l'entourage s'inspirant de son expérience personnelle de personne malentendante.

Sa démarche est inspirée de son désir de rester active, de pouvoir participer aux discussions de groupe (même si c'est ardu), de conscientiser les autres sur ce qui l'amène à faire répéter ou de ne pas se joindre à la conversation lorsqu'il y a trop de bruit. Souvent, dit-elle, les gens parlent moins vite et s'appliquent à mieux articuler; aussi, on me laisse choisir une place plus stratégique en salle ou autour d'une table. À mes amies, je leur ai exposé une comparaison : « Lorsque je ne porte pas mes prothèses, c'est comme si j'étais sous l'eau et que des personnes discutaient sur le bord de la piscine. » Ça leur indique bien où j'en suis.

Faire connaître ma malentendance m'aide à l'accepter, surtout quand les gens sont réceptifs.

La rencontre fut l'occasion de partager des expériences, d'échanger des conseils et d'apprendre des informations utiles sur des services existants.

Vous hésitez à informer les gens ou à rappeler à votre entourage qu'il est nécessaire d'adopter certaines stratégies pour que vous puissiez mieux entendre et comprendre et ainsi participer plus activement à la vie sociale? Vous aimeriez être mis en contact avec une personne vivant la même situation que vous pour échanger sur votre réalité? Communiquez avec nous et faites-nous en part. Nous verrons à vous fournir l'information adéquate.

Vie communautaire

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PASSÉES

❖ Séance d'information sur la fraude numérique

Par Bruno Lavoie, adjoint administratif

Le 21 novembre dernier, j'ai donné ma première présentation à l'APDA sur la fraude numérique, un sujet qui m'interpelle constamment. J'ai pu partager mes connaissances relativement aux différentes formes de fraudes numériques qui existent et le contexte dans lequel elles évoluent.

J'ai principalement mis l'emphase sur l'importance de l'esprit critique. Le domaine de la fraude est vaste et, malheureusement, en constante évolution. Puisqu'il est impossible de couvrir entièrement le sujet en une seule présentation, je me suis concentré sur les bonnes pratiques, les indices à repérer et l'importance de toujours garder un esprit critique sur nos communications.

Il faut toujours faire attention à ce qu'on diffuse sur les réseaux sociaux, et toujours garder en tête que de plus en plus d'informations se diffusent sur Internet. Par exemple, ne soyez pas surpris si un inconnu connaît vos membres de famille proches ; après tout, même si vous n'utilisez pas les réseaux sociaux, les avis de décès sont de plus en plus diffusés en ligne. J'ai aussi discuté des nouvelles arnaques par téléphone où quelqu'un affirme qu'un membre de votre famille est en difficulté ; si vous recevez un tel appel, toujours communiquer directement avec le membre de votre famille afin de vérifier si l'information est vraie.

Les participantes et participants m'ont dit avoir grandement apprécié la présentation ; ils ont démontré beaucoup de curiosité et d'intérêt, tellement qu'avec toutes les questions posées, nous avons même dépassé le temps prévu ! De toute évidence, il s'agit d'un sujet très important dans la vie d'aujourd'hui.

Vu l'intérêt démontré, et étant donné le nombre de personnes qui se sont dit intéressées mais non disponibles à la date de la présentation, nous offrirons des séances d'information additionnelles à d'autres moments au cours de l'année. D'ailleurs, une autre séance est prévue pour le 4 février (voir la programmation des activités). J'espère vous y voir en grand nombre et avoir le plaisir de répondre à vos questions.

Devenir membre et le rester

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.

apda Depuis 1984
Association des personnes avec une déficience de l'audition

Pour ce faire…

- ✓ 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, 1re 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 ou renouveler votre adhésion : 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 !

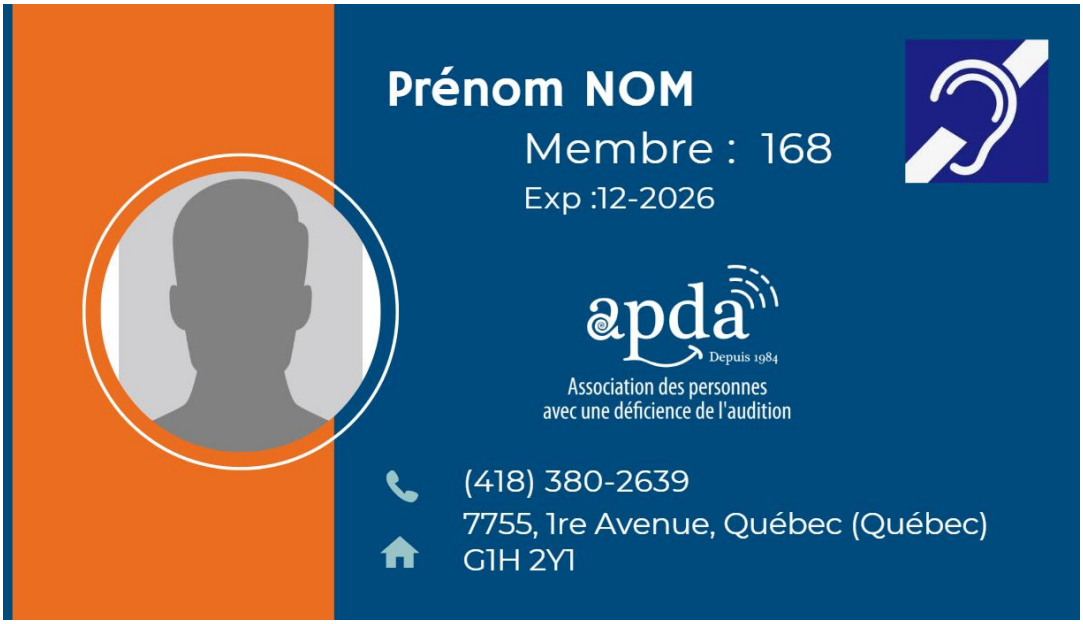
Vous pouvez accéder directement à notre page Facebook en cliquant sur l'icône ici-bas.

Suivez-nous sur facebook

Membership – Ne pas oublier

CHANGEMENTS D'ADRESSE OU DE COORDONNÉES

Afin que nous puissions rester en contact et continuer de vous acheminer l'information sur votre association, n'oubliez pas de nous aviser de tout changement d'adresse, de téléphone ou autres coordonnées. Si vous désirez recevoir nos communications d'une manière différente, par exemple si vous préférez recevoir l'INFO-APDA par la poste, communiquez avec nous pour nous en aviser.

CARTE DE MEMBRE

Nous offrons la carte **GRATUITEMENT** à tout membre qui le demande. **Toutefois**, afin de s'assurer que le membership soit reconnu par les établissements externes, une photo est nécessaire. Vous pouvez soit nous fournir une photo de vous, ou nous pouvons vous photographier à nos bureaux. Dans tous les cas, si vous êtes intéressés à obtenir une carte de membre, contactez-nous afin que nous puissions procéder.