

L'INFO-APDA

Édition du **28 octobre 2025**

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres,



La rentrée automnale est amorcée avec la reprise des activités, les travaux du conseil d'administration et les travaux des comités.

Au cœur de nos préoccupations, la participation du plus grand nombre à la vie associative de l'APDA. Beaucoup trop de gens hésitent à participer à cause de leur problème d'audition, d'autres à cause de problèmes de mobilité ou de transport. Or, nous savons combien il est important pour notre bien-être de tisser des liens avec les autres, de nourrir des relations positives avec la famille ainsi qu'avec les amis, de faire de nouvelles connaissances, d'apprendre de nouvelles choses et de vivre de nouvelles expériences.

Nous avons à cœur de nous faire proches de vous. Nos communications écrites, que ce soit : les courriels, les bulletins Info-APDA, les infolettres sont autant de moyen pour garder contact avec vous et vous offrir de l'information pertinente.

Nous savons qu'il peut vous paraître difficile de faire le pas de joindre un groupe de personnes qui vous sont inconnues ; C'est pourquoi nous proposons une toute nouvelle activité d'accueil et d'intégration à laquelle les nouveaux membres et leurs proches seront spécialement invités à participer. D'autres initiatives verront aussi le jour pour garder contact avec les personnes ne pouvant se déplacer. Finalement, des activités d'information et de sensibilisation seront aussi proposées, celles-ci destinées tant à vous, à vos proches qu'au grand public.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour faire part de suggestions et de commentaires pour améliorer notre offre de service. L'APDA, c'est vous, l'APDA, c'est NOUS, ensemble.

DANS CETTE ÉDITION	
Aide et entraide	2
VIACTIVE	5
Nouvelles	6
Vie associative	7
Information et sensibilisation	8
Accessibilité	10
Recherche	11
Informations utiles	14
Vie communautaire	16

DONS DE PROTHÈSES AUDITIVES et ASA

À nos donateurs, merci de tout cœur !



Ces derniers mois, nous avons reçu une grande quantité d'appareils auditifs et d'aides de suppléance à l'audition (ASA) destinés aux bénéficiaires de notre service D'une Oreille à l'Autre. Ça nous réjouit !

Comme vous le savez sans doute, les problèmes auditifs diffèrent d'une personne à l'autre alors que toutes les prothèses ne conviennent pas à chaque trouble auditif. Or, pour être en mesure d'offrir les appareils revalorisés convenant aux besoins de chaque personne malentendante, il est



nécessaire de récolter de nombreux appareils de différentes marques.

Notre collègue Sylvie Tremblay, chargée de projet du service D'une Oreille à l'Autre confirme que le développement est bien amorcé puisque nous aidons de plus en plus de gens, dans de plus en plus de villes et de régions à travers le Québec. Cela est possible grâce aux appareils réclotés, aux équipes des cégeps veillant à la revalorisation des prothèses usagées ainsi qu'à l'implication d'un plus grand nombre d'audioprothésistes et.



Le besoin est réel ; nous recevons toujours plus d'appels de gens qui ont besoin d'appareils et qui ne peuvent se les procurer faute de moyens. Mais tous ces efforts fournis pour aider des personnes malentendantes seraient vains sans vos dons d'appareils auditifs et d'aides de suppléance à l'audition.

Nous tenons à remercier sincèrement tous, chacun et chacune, qui ont eu la gentillesse et la bonne pensée de nous faire ces dons de prothèses auditives et d'aides de suppléance à l'audition. C'est grâce à vos contributions que nous pouvons aider autant de gens. N'hésitez à inviter vos connaissances à faire de même.

QUELQUES TEMOIGNAGES DE GRATITUDE

« Un petit mot pour simplement vous exprimer ma gratitude pour les appareils me redonnant une bonne audition que vous m'avez gracieusement offerts. »

Vincent Dostaler

« Merci (...). J'ai été étonnamment et très agréablement surpris du traitement et du service (...). Je ne sais comment vous remercier. »

Raymond Rouillard

« Merci encore pour votre appareil auditif, il fonctionne très bien. Merci à vous tous. »

Roger Racine

AIDE ET ENTRAIDE

APPEL À TOUS - MENUS TRAVAUX

Vous avez l'âme et le talent d'un bricoleur? L'Apda a besoin de votre talent

Par Alain Tremblay, secrétaire du conseil d'administration



Depuis que je me suis joint au Conseil d'administration de l'Apda, j'ai constaté que nous avons parfois de petits travaux de réparation à faire effectuer et pour lesquels nous n'arrivons pas à trouver la bonne ressource.

Personnellement, sans même oser me qualifier de « bricoleur-du-samedi », j'ai parfois réussi à réaliser quelques travaux et réparations mineures.

Mais, force est de constater, en toute humilité, que je ne suis vraiment pas un « travailleur manuel » avec un talent ou des compétences particulières.

Je lance donc un appel à l'aide ! Si vous avez des aptitudes manuelles, si vous avez le don d'un réparateur né ; si en tant que membre, ou votre conjoint ou conjointe ou une de vos connaissances, avez un peu de temps à nous offrir dans vos temps libres ; ou si vous êtes déjà retraité et que vous cherchez à vous occuper, n'hésitez pas à nous offrir vos services. Faites-nous part de vos coordonnées :



Nom, adresse, numéro de téléphone, adresse courriel, ainsi que de vos compétences : menuiserie, plomberie, électricité, peinture, déménagement, aménagement paysager, touche-à-tout, etc.

- Faites parvenir vos renseignements à : bruno.Lavoie@apda.ca

Ensuite, nous confectionnerons une liste de personnes-ressources que nous contacterons si nous avons un besoin particulier à combler.

Ah oui, j'oubliais ! La rémunération : Le plaisir de venir au local de l'Apda et de rendre service à nos employés, aux membres, et ce, à la satisfaction de faire quelque chose d'utile et grandement apprécié. Voilà !

Un gros merci !

AIDE ET ENTRAIDE

INVITATION À DEVENIR BÉNÉVOLE

Par Michelle Fontaine, animatrice

Vous connaissez certainement la valeur du bénévolat au sein d'une association. Sans vous, il n'y aurait pas d'association et sans votre contribution, il serait difficile d'offrir autant d'activités. Afin d'assurer le bon déroulement de celles-ci, nous avons besoin que des responsables les prennent en charge ou bien qu'elles donnent un coup de main. Nous comptons aussi sur vous pour inviter des personnes de votre entourage à devenir bénévoles.

❖ VIACTIVE

Pour être en mesure de relancer cette activité, nous sommes à la recherche d'un(e) bénévole pour animer VIACTIVE. Pour plus de détails. Lisez l'article à la page suivante.

Rappelez-vous que chacun de vos actes de bienveillance fait croître l'Association et qu'ils bénéficient à l'ensemble de nos membres actuels et futurs. Votre geste a de l'importance et compte vraiment pour tous.



❖ CLUB DE TRICOT

Récemment, madame Jeannette Desbiens a offert son cœur et ses mains pour animer une activité de tricot que nous souhaitons mettre en place prochainement, nous la remercions.

Je vous invite à voir le bénévolat comme une opportunité de croissance. N'hésitez pas à me contacter à l'adresse courriel michelle.fontaine@apda.ca ou par téléphone au 418-380-2639

Deux raisons pour lesquelles Faire le bien fait du bien, extraites de l'article « Faire le bien fait du bien - 15 bonnes raisons de faire du bénévolat ! »

1. Le bénévolat est bon pour votre santé mentale.

Dans leurs deux études intitulées « Doing Good is Good for You, 2013, 2017 Health and Volunteering Study », le UnitedHealth Group affirme que le bénévolat aide les gens à gérer et atténuer leur stress. Environ 94% des répondants ont déclaré que leurs activités de bénévolat améliorent leur humeur. Les bénévoles ont aussi affiché une meilleure santé émotionnelle que les non-bénévoles, y compris au point de vue de la satisfaction à l'égard de leur vie en général.

2. Le bénévolat rehausse la confiance en soi.

Aimeriez-vous avoir une meilleure opinion de vous-même et de vos capacités ? Pourriez-vous être davantage satisfait de votre vie ? Le bénévolat peut aider à tous ces égards, en plus de susciter une grande fierté et un sentiment d'identité.

Voici le lien : <https://www.jccm.org/article/faire-le-bien-fait-du-bien-15-bonnes-raisons-de-faire-du-b%3%A9n%3%A9volat>

Merci à toutes et à tous pour votre dévouement !

VIE COMMUNAUTAIRE

VIACTIVE

Par Magalie Thériault, Conseillère VIACTIVE



Connaissez-vous un groupe d'activité physique pour les Québécois de 50 et plus animé par des bénévoles et 100 % gratuit ?

Nous avons ce qu'il vous faut ! 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
- Participer à des activités physiques gratuites et ouvertes à tous près de chez soi

Les exercices proposés par les animateurs-bénévoles formés par des ressources professionnelles peuvent être adaptés selon vos capacités physiques. Ainsi, les exercices peuvent être effectués assis, debout ou en alternance et en décidant de l'intensité souhaitée. Les routines d'exercices sont présentées en trois types distincts : Échauffement, période cardio-musculaire et étirements.

Vous avez la chance de participer et de vous impliquer en devenant bénévole pour animer ce programme au sein de l'APDA. Pour relever des nouveaux défis, bouger avec la communauté, faire du bien autour de vous et créer des liens !

Venez me rencontrer mardi le 11 novembre prochain à 10 h à l'APDA pour avoir plus d'informations sur le programme VIACTIVE et assister à une présentation d'une des nombreuses routines d'exercices disponibles.



NOUVELLES

Don de la fondation Mirella et Lino Saputo

Merci de votre appui !

Par Louise Villeneuve, présidente

En juin dernier, l'APDA recevait un don au montant de 25 000 \$ de la Fondation Mirella & Lino Saputo, à la suite du dépôt d'une demande de don faite dans le cadre d'un programme spécifique dédiés aux organismes célébrant un anniversaire de fondation.



Le projet présenté est le suivant : « Embauche d'une ressource - Plan d'action et plan de communication - Formation, information et sensibilisation - Déficience auditive ».

Nous nous apprêtons à lancer le processus d'embauche d'un ou une spécialiste en communication qui travaillera temporairement aux côtés de notre équipe afin de réaliser l'étape première rattachée à nos deux priorités de l'année 2025-2026, en l'occurrence :

- ✓ Développer des ateliers informatifs destinés aux étudiants en soins infirmiers et aidessoignants (préposés) ainsi qu'aux étudiants en architecture (perception visuelle, qualité acoustique et sécurité).
- ✓ Développer une campagne d'information (capsules vidéo) sur les défis rencontrés par les personnes vivant une déficience de l'audition afin de sensibiliser les familles, les employeurs, les gouvernements, les institutions, les salles de spectacles, les restaurants, etc.

VIE ASSOCIATIVE

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Démission de madame Sonia Couture

Pour des raisons professionnelles, madame Sonia Couture a remis sa démission, le 20 octobre dernier, à titre d'administratrice et de trésorière.

Nous souhaitons la remercier chaleureusement pour sa contribution à l'APDA ainsi qu'à ses membres, au sein du conseil d'administration, pendant près d'une année et demie.



AVIS DE RECHERCHE

Administrateur, administratrice au conseil d'administration

S'impliquer à l'APDA, c'est :

- ✓ Veiller à la saine administration d'un organisme dynamique;
- ✓ Guider la direction générale quant aux orientations stratégiques de l'organisme;
- ✓ Favoriser la pleine participation des personnes ayant une déficience de l'audition;
- ✓ Mettre à profit ses compétences en participant à environ dix réunions ordinaires chaque année et à une assemblée annuelle des membres;
- ✓ Prendre part aux travaux des comités.

Profils et compétences recherchés :

- Comptables, gestionnaires, audiologistes,
- Compétences variées : finances, audiologie, droit, communications, philanthropie, etc.
- Préférentiellement : expérience antérieure de participation à des conseils d'administration.



Envoyez votre curriculum vitae et une lettre de motivation à madame Louise Villeneuve, présidente, par courriel à : Louise.Villeneuve@apda.ca

INFORMATION ET SENSIBILISATION



CONFÉRENCE

ACCESSIBILITÉ AUX TECHNOLOGIES D'ADAPTATION AUDITIVES AVEC MATHIEU HOTTON



Audiologiste et professeur agrégé à l'École des sciences de la réadaptation de la Faculté de médecine de l'Université Laval

JEUDI 27 NOVEMBRE 2025 À 19 H

Salle pointe-aux-lièvres

51 Rue de la Pointe-aux-Lièvres, Québec

Au cours des dernières années, plusieurs technologies d'amplification auditive en vente libre sont apparues sur le marché. Ces produits peuvent être achetés en ligne, dans des magasins d'électronique ou dans des pharmacies, ou encore lors de voyages à l'étranger, et ce, sans prescription. Elles sont généralement moins dispendieuses que les prothèses auditives vendues par les professionnels de la santé. Mais, est-ce une bonne idée de se procurer ces technologies? Sont-elles performantes pour corriger la perte auditive? Qu'en est-il de leur qualité? Lors de cette conférence, nous expliquerons les différentes technologies d'amplification auditive disponibles, en mettant l'accent sur les produits en vente libre, et nous en ferons ressortir les avantages et les limites, dans l'objectif d'aider les participants à faire des choix bien éclairés.

Bienvenue à toutes et à tous!

POUR INSCRIPTION (GRATUIT) :



418 380-2639

1 888 675-4662

INFORMATION ET SENSIBILISATION

INFORMATION ET SENSIBILISATION

Apprendre pour mieux se comprendre

Par Louise Villeneuve, présidente

L'information et la sensibilisation de la population sont parmi les services offerts par l'Association. Ils font même partie intégrante de notre mission. Ainsi, pour contribuer à l'adoption de changements de comportements, pour contrer les fausses croyances, pour pallier au manque de connaissances, il faut avoir accès à des connaissances justes, à de l'information claire et précise.

Séance d'information et sensibilisation

À l'invitation du regroupement Retraités Flyés Québec, le 17 octobre dernier, nous avons initié une première séance d'information et de sensibilisation à laquelle participaient des personnes malentendantes, d'autres non; tous côtoyant des personnes vivant avec une déficience de l'audition.

L'expérience fut pour moi et pour Sylvie Tremblay stimulante à souhait puisque nous avons rencontré des gens intéressés, curieux d'apprendre, généreux de partage d'expériences. À tour de rôle, ils ont témoigné avoir appris des choses, mieux comprendre ses situations vécues. De notre côté, nous les avons invités à être des agents multiplicateurs dans leur entourage afin qu'ensemble nous adoptions des comportements inclusifs.



La communication est l'affaire de chacun !

Puisque la communication implique nécessairement deux personnes au moins, il faut, dans nos échanges avec une personne affectée par une déficience de l'audition (surdité, acouphènes, maladie de Ménière, hyperacousie) que nous adaptions de nouvelles habitudes afin de favoriser une bonne communication.

La personne ayant un problème d'audition doit se rendre responsable d'informer son entourage et toute personne avec qui elle doit échanger pour lui fait part de ses besoins. Toutefois, par gêne, par déni, par inquiétude de déranger, trop de gens le taisent, font semblant de comprendre, se retirent ou même évitent les contacts avec les autres. Cela les mène à l'isolement.

De l'autre côté, la personne n'ayant pas de problème auditif gagne à reconnaître les signes d'une audition déficiente chez l'autre puis à adapter les conditions pour mieux communiquer. C'est là qu'entrent en jeu les stratégies de communication. Et ce n'est rien de compliqué, au contraire. Faut-il encore les connaître !

ACCESSIBILITÉ

CAPSULES TECHNO-SURDITÉ

Les technologies à la portée des personnes malentendantes

Par Louise Villeneuve, présidente

Connaissez-vous l'existence de nos capsules web Techno-surdité ? Elles explorent treize thèmes permettant de se familiariser avec différentes technologies de l'information et de la communication (TIC). Animées par des membres bénévoles vivant avec une surdité, les capsules d'une durée de 3 à 5 minutes misent sur des exemples concrets et sur le partage d'expériences pour encourager les personnes avec une déficience de l'audition et leur entourage à intégrer la technologie dans leur quotidien.



On y présente différentes technologies utiles pour les personnes malentendantes, mais aussi les stratégies et les trucs des utilisateurs. Il est possible de partager votre expérience et de poser des questions en commentaire. Voilà une invitation à participer à une communauté de pratique visant à favoriser le partage de savoirs et l'inclusion sociale des personnes avec une déficience de l'audition grâce à l'utilisation de la technologie.

Les capsules sont disponibles sur le site de l'APDA au www.apda.ca/techno-surdite, sur Youtube et sur la page Facebook de l'APDA.

1. Présentation du projet communauté de pratique
2. Télécharger et utiliser des applications de retranscription instantanée et m'en servir dans les lieux publics
3. Connecter mes accessoires pour mes prothèses ou mes processeurs
4. Communiquer en visioconférence sur mon téléphone, mon ordinateur ou ma tablette malgré ma surdité / me créer un identifiant
5. Utiliser le service de relais téléphonique de mon fournisseur de téléphonie
6. Service d'urgence TEXTO 911
7. Utiliser les fonctions d'accessibilité et Bluetooth pour personnes malentendantes sur mon cellulaire ou ma tablette
8. Envoyer ou inscrire des événements à mon calendrier
9. Les aides de suppléance à l'audition
10. Les micros, les écouteurs et les amplificateurs auditifs personnels
11. Activer le sous-titrage de vidéos
12. Texter avec mes proches sur ma tablette ou mon téléphone
13. Modifier ma boîte vocale pour que les messages soient communiqués par écrit

RECHERCHE

INVESTIGATION – CLIENTÈLE ÂGÉE MALENTENDANTE

Par Michelle Fontaine, animatrice

En collaboration avec le Centre de recherche CERVO, nous vous invitons à participer à la présentation d'un projet de recherche visant à évaluer **l'impact de la participation à activités individuelles en ligne sur diverses dimensions de la qualité de vie pour les personnes âgées malentendantes porteurs d'appareils auditifs.**



À cette occasion, monsieur Alexis Whittom, coordonnateur du projet, présentera en détail les objectifs et le déroulement de l'étude. La présentation de ce projet de recherche novateur sera accompagnée d'une activité interactive visant à explorer vos habiletés d'écoute musicale.

La séance d'information qui a pour but d'intéresser et de recruter des participants aura lieu le mercredi 19 novembre à l'APDA, à 13 h 30.

Ce projet du MAPLab au Centre de recherche CERVO propose des ateliers individuels, réalisés à domicile sur la plateforme Zoom, comprenant des sessions de piano, d'écoute musicale guidée et de discussions, afin d'explorer leur influence sur votre qualité de vie.

Voir les détails sur l'affiche publiée à la prochaine page.



RECHERCHE

INVITATION À PARTICIPER À UN PROJET DE RECHERCHE

Investigation de l'impact de la participation à des activités individuelles en ligne sur la qualité de vie des personnes âgées malentendantes

NOUS RECHERCHONS :

- Personnes âgées de 60 et plus
- Ayant une surdité
- Ne participant pas à des activités musicales sur une base régulière
- N'ayant pas de formation musicale autre que celle réalisée au primaire et au secondaire



L'objectif de ce projet est de mesurer l'impact d'ateliers virtuels sur la qualité de vie des personnes âgées malentendantes.



Dans le cadre de cette étude, vous devrez:



Participer à 12 ateliers individuels d'une durée de 1h à raison de 1 fois par semaine pendant 12 semaines en ligne sur la plateforme Zoom.



Tout d'abord, vous devrez participer à un appel téléphonique ou Zoom et remplir des questionnaires en ligne.



Puis, vous participerez à 4 rencontres au Centre de recherche CERVO (avant, pendant et après les ateliers puis à 8 semaines suivant la fin de ceux-ci). Vous accomplirez alors des tâches et répondrez à des questionnaires.



Une compensation financière vous sera remise pour votre participation au projet. Il n'y a pas de risques connus associés à ce projet.

Si vous souhaitez participer, veuillez communiquer avec notre équipe :



maplab.cervo@gmail.com



ou par téléphone :

418 663-5741 poste 28701



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec



CENTRE DE RECHERCHE
CERVO
BRAIN RESEARCH CENTRE

Ce projet est réalisé par Andréanne Sharp, professeure au département de réadaptation de l'Université Laval et chercheuse au Centre de Recherche CERVO. Cette étude a été approuvée par le CÉR sectoriel en neurosciences et santé mentale du CIUSSS-CN (projet #2023-2683).

RECHERCHE

RENCONTRE D'ÉQUIPE PRATIQUES SOCIALES ET SURDITÉ

Par Louise Villeneuve, présidente

Le 30 septembre dernier, dans les locaux de CIRRIIS à Québec, je participais à cette rencontre qui réunissait des chercheurs et chercheuses, des collaboratrices et collaborateurs à la recherche, des étudiantes et postdocs, ainsi que d'autres partenaires du milieu associatif et communautaire. Nous étions près de trente personnes à y participer, certains à distance, connectés en visioconférence.

C'était l'occasion pour plusieurs de renouer avec ce qui constitue la raison d'être de l'équipe, soit de travailler et de réfléchir ensemble pour améliorer la participation sociale des personnes sourdes et malentendantes.

Lors de la rencontre, les équipes de recherche ont parlé de l'évolution des projets. C'est le chercheur Mathieu Hotton qui a brièvement parlé des projets en cours et de ceux déposés récemment impliquant l'APDA. La parole a été aussi donnée aux représentants d'organismes dont l'AQUEPA, Audition-Québec, Accès travail-sourds ainsi que l'APDA afin que nous partagions nos préoccupations quant aux défis vécus par nos clientèles.

Du côté de l'APDA, j'ai soumis notre préoccupation face :

- ✓ aux difficultés d'adaptation aux prothèses auditives (incluant le déni face à la perte auditive) vécues par les personnes malentendantes dont les plus jeunes 25-55 ans.
- ✓ à la méconnaissance de la population en général des défis quotidiens rencontrés par les personnes malentendantes, notamment en matière de communication.
- ✓ à la non-reconnaissance de la perte auditive comme problème de santé ou handicap exigeant une adaptation de part et d'autre (entourage, services publics, etc.)

J'ai pu constater que les initiatives sont nombreuses et que le désir d'améliorer les conditions de vie des personnes malentendantes et sourdes est au cœur de la démarche de tous ces professionnels et étudiants. Enthousiasme, bienveillance, ouverture sont autant de qualificatifs qui me sont venus à l'esprit à l'issue de cette demi-journée d'échanges des plus intéressantes.



Photo :
Sandie Poulin

INFORMATIONS UTILES

AUDIOOTHÈQUE, L'OREILLE QUI LIT

Audiothèque L'Oreille qui lit a pour mission de rendre accessible la documentation écrite informative aux personnes ayant des limitations sévères à la lecture.

Il est possible pour les personnes ayant des limitations sévères à la lecture de pouvoir "écouter" des enregistrements d'articles de journaux (70 du mardi au vendredi), des articles de magazines et revues, des horaires télé, sept (7) circulaires chaque semaine, et encore plus (publications spécialisées diverses) en vous abonnant à l'Audiothèque, l'Oreille qui lit pour la très modique somme de 15 \$ par année.



Accessible en tout temps (24 h/24, 7j/7) à partir de votre téléphone ou votre ordinateur partout en Amérique du Nord.

Contactez l'Audiothèque pour vous abonner :

- Québec : 418-627-8882
- Montréal : 514-393-0103
- Ailleurs au Québec : 1-877-393-0103

Site web : audiotheque@audiothequeloillequilil.com



INFORMATIONS UTILES

RABAIS SUR LES FORFAITS CELLULAIRES POUR MALENTENDANTS

Par Diane Périgny, membre du comité d'accessibilité



De nombreuses compagnies de téléphone offrent des rabais spéciaux pour les personnes malentendantes.

Afin de vous aider, nous en avons dressé une liste pour vous.

Compagnie de téléphone	Rabais	Contact
Vidéotron	20 \$ à vie sur forfait mobile de votre choix	418-847-4410, option 4
Bell Mobilité	Entre 10 \$ et 20 \$ sur certains forfaits grand public	1-866-310-2355 (demander les services d'accessibilité) Courriel: accessible@bell.ca
Rogers	20 \$ sur ligne mobile	Visiter le site: https://www.rogers.com/fr/accessibilite/offres
Fido	10 \$ de rabais mensuel	Visiter le site: https://www.fido.ca/fr/accessibilite/forfaits
Telus	20 \$ sur les forfaits pour téléphone intelligent grand public de Telus	1-866-558-2273
Koodoo	Rabais mensuel de 25 % sur les forfaits actuels et anciens	Contactez l'un des représentants du service client ou renseignez-vous sur le rabais accessibilité Koodoo en composant le 611
Virgin	10 \$ de rabais sur les forfaits de 25 \$ et plus (formulaire à remplir)	1-888-999-2321 et demandez les services d'accessibilité Courriel: accessible@virginplus.ca
Public Mobile	Aucun	
Fizz	Aucun	

Pour plus de détails, allez voir la section « **Accessibilité** » sur les sites Internet des compagnies de cellulaires ; elle est généralement située tout en bas des forfaits cellulaires. En magasin, et même au téléphone, il faut insister car, souvent, les représentants ne sont pas au courant de ces rabais.

Dépendamment des compagnies téléphoniques, il se peut qu'on demande de remplir un formulaire ou de fournir une preuve de notre perte auditive. Rogers et Fido acceptent une carte d'adhésion à une association de personnes handicapées, telle que la carte de membre de l'APDA.



Vie communautaire



ACTIVITÉS SOCIO-RÉCRÉATIVES

OCTOBRE - NOVEMBRE

- Les mardis à 13 h 15 jusqu'au 25 novembre - **Café-rencontre et lecture labiale** avec Mme Lise Pelletier, animatrice bénévole
- Les jeudis à 13 h 15 jusqu'au 27 novembre - **Café-rencontre et lecture labiale** avec M. Gilles Boisclair, animatrice bénévole
- Le lundi 3 novembre à 13 h, **Cerveau effervescent** avec Michelle Fontaine
Discussion inspirée de citations célèbres, d'exercices de stimulation de la mémoire, de petits exercices physiques simples et de jeux.
- Le mercredi 5 novembre à 13 h 30 **Atelier de sensibilisation de l'entourage « Mieux vivre avec notre malentendance »** par Mme Michèle Bazin, membre, bénévole lors d'activités de représentation.
Lors de cette rencontre, Mme Bazin nous partagera son expérience quant à ses actions de sensibilisation. Une période d'échanges suivra son exposé.
- Le mardi 11 novembre à 10 h **séance d'information sur le Programme d'activité physique VIACTIVE** par Mme Magalie Thériault
- Le lundi 17 novembre à 13 h, **Atelier de peinture créative « Un moment pour soi »** avec votre animatrice Michelle Fontaine (inscription au préalable)
- Le mercredi 19 novembre à 13h 30, **séance d'information « Projet de recherche CERVO - Ateliers de musique »** avec Alexis Whittom, M. Sc.
Doctorant en Psychologie. Laboratoire de recherche en perception multisensorielle et auditive, Centre de recherche CERVO. Université Laval.



NOUVEAUTÉ

- Le vendredi 21 novembre de 10 h à 11 h 30, **Atelier de sensibilisation sur la fraude numérique** avec Bruno Lavoie.
Lors de cette rencontre, il nous informera des bonnes pratiques à adopter : Courriels frauduleux - Logiciels espions - Appels frauduleux - Hameçonnage - Virus, sécurité informatique (en général) - Réseaux sociaux

Vie communautaire

CONFÉRENCE GRAND PUBLIC

- Le jeudi 27 novembre à 19 h, **conférence « Accessibilité aux technologies d'adaptation »**, par M. Mathieu Hotton, Audiologiste et professeur agrégé à l'École des sciences de la réadaptation de la Faculté de médecine de l'Université Laval.
OUVERTE AU GRAND PUBLIC
Des gens de votre entourage hésite à se procurer des prothèses auditives ? Ils ne savent comment choisir ? Vous voulez sensibiliser une personne à son problème auditif ? Invitez-la à vous y accompagner !

DÉCEMBRE

- Le lundi 1^{er} décembre à 13 h, **atelier Cerveau effervescent** avec Michelle Fontaine

- Le samedi 6 décembre à midi, **DÎNER DES FÊTES** au Resto-Brasserie Le Grand Bourg au 8500, boulevard Henri-Bourassa (arrondissement Charlesbourg), Québec.

Au programme : dîner, animation et tirages.

Contribuez à l'atmosphère en portant des vêtements, des accessoires festifs et courez la chance de gagner un prix !



Inscription auprès de Bruno Lavoie, d'ici le 20 novembre;

- par courriel à bruno.lavoie@apda.ca,
- par texto au 581 978-2771
- par téléphone au 418 380-2639.

À NOTER !

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

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PASSÉES

Par Michelle Fontaine, animatrice



❖ Séance Cerveau effervescent

« Il y a le grand homme qui fait sentir tous les hommes petits. Mais le vrai grand homme est celui qui permet à tous les hommes de se sentir grands. » Connaissez-vous cette citation célèbre de l'auteur Gilbert Keith Chesterton? Croyez-moi, cette seule citation a fait jaser !

Expérimentée avec succès, la nouvelle activité Cerveau Effervescent a été mise en place au début de l'été dernier. Celle-ci a pour objectif principal de stimuler la mémoire en suscitant des échanges à partir de citations célèbres, en faisant des jeux de mémoire tels que des anagrammes, des jeux questionnaires et autres jeux. De plus, lors de ces rencontres, nous exécutons ensemble quelques exercices physiques simples pour améliorer notre souplesse.

Je vous invite vivement à participer aux séances de Cerveau Effervescent cet automne. Vous serez informés de la tenue de cette activité par Infolettre.



❖ Conférence « Sensibilisation aux réalités autochtones »

Nous souhaitons remercier madame Linda Sioui, membre de la Première Nation Wendat, consultante et professeure, détentrice d'une spécialité en anthropologie, pour sa conférence portant sur les réalités autochtones, qui a eue lieu le 18 juin dernier.



Cette activité à la fois éducative et culturelle, fut l'occasion pour nos membres d'enrichir leurs connaissances et de mieux comprendre les enjeux actuels du peuple autochtone et de discuter de solutions en vue d'un meilleur "vivre-ensemble". Ils ont démontré beaucoup d'intérêt envers le sujet traité et les différents thèmes abordés tels que la colonisation et les impacts qu'ont eu la Loi sur les Indiens, les pensionnats autochtones et la Rafle des années 1960. Par ailleurs, les participants ont fait preuve de sensibilité face à la réalité des défis que les peuples autochtones ont à relever comme celui de faire reconnaître leurs droits et d'être davantage

reconnus auprès des instances gouvernementales et au sein de notre société.

L'une de nos participantes, Mme Rachèle Picard, membre de la communauté Wendat, semblait tout particulièrement ravie que l'APDA ait souligné la Journée nationale des peuples autochtones et enchantée par la belle prestation de Mme Sioui.



Vie communautaire

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PASSÉES

❖ Fête et remise des diplômes du programme PIED (CIUSS) :

Le 4 juillet dernier, en compagnie de madame Magalie Thériault, formatrice du Programme PIED (Le Programme intégré d'équilibre dynamique), nous avons souligné la fin de session qui s'est déroulée à raison de 2 fois par semaine pour un total de 24 séances.

Nous tenons à féliciter les participantes et participants pour leur engagement. Grâce à leurs efforts et leur assiduité, ce programme a été pour eux une belle réussite. Lors de la remise des diplômes, madame Thériault a insisté sur le fait que les améliorations chez tous les adeptes étaient visibles et elle les encourage à poursuivre les exercices de façon individuelle. Nous la remercions pour son dynamisme et son professionnalisme. Nos membres ont beaucoup apprécié son entrain et sa bonne humeur



À noter que madame Thériault sera notre invitée pour la séance d'information sur le PROGRAMME VIACTIVE le mardi 11 novembre à 10 h.



Vie communautaire

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PASSÉES

❖ Épluchette de blé d'Inde

Notre épluchette de blé d'inde s'est déroulée par une magnifique journée ensoleillée, à proximité de nos locaux, et ce, grâce à la générosité de notre voisin. Effectivement, monsieur Jean-Philippe Taylor, propriétaire de Brille-O-Max, nous a permis d'utiliser son terrain gazonné. Nous avons pu nous y installer confortablement et profiter pleinement de cette rencontre amicale.



Bien sûr, ce genre d'activité n'aurait pu se réaliser sans la contribution des bénévoles qui ont offert, de bon cœur, du temps et leurs bras pour l'aménagement des lieux, pour la préparation de la nourriture ainsi que le nettoyage et le ramassage.

Nous tenons à remercier mesdames Carmelle Bélanger, Micheline Careau, Fernande Letarte, Louise-Marie Rhéaume ainsi que monsieur Gilles Nolet, qui s'est occupé de la cuisson du maïs. Aussi, soulignons la contribution de deux membres du conseil d'administration, soit monsieur Alain Tremblay et notre présidente, madame Louise Villeneuve qui s'est dévouée pour faire les achats de nourriture.



Vie communautaire

❖ Cueillette de pommes et pique-nique

Par un beau dimanche du mois d'octobre, nous avons fait une escapade à Neuville, chez Pommes Delisle, pour croquer et ramasser des pommes fraîchement cueillies. Ce fut une agréable sortie à laquelle de nouveaux membres et leurs proches se sont joints. Nous leur souhaitons la bienvenue !



❖ La Grande Rentrée communautaire du Grand Charlesbourg

Depuis 2024, l'APDA se fait un devoir d'être au rendez-vous pour la Grande Rentrée communautaire qui se tient au tout début de l'automne.



En plus de nous donner de la visibilité et de faire connaître nos services auprès de la population, cet événement nous permet d'aller à la rencontre des autres organismes communautaires, de créer des liens et voir même d'établir des alliances. L'événement se tenait le samedi 20 septembre au Carrefour Charlesbourg.

Afin d'assurer le bon déroulement de cette activité de représentation, nul besoin de vous dire que l'implication bénévole est plus que

nécessaire. C'est pourquoi nous voulons remercier mesdames Michèle Bazin, Renée Côté et Murielle Molloy, pour leur contribution à faire connaître notre mission et pour avoir accueilli chaleureusement les visiteurs lors de l'événement de la Grande Rentrée communautaire. Nous remercions également le CDC Grand Charlesbourg pour l'invitation.



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.



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, 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 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.



info@apda.ca ❖ 418-380-2639 ou 1-855-675-4662 (sans frais) : ❖ www.apda.ca
7755, 1^{re} Avenue, Québec (Québec) G1H 2Y1