

L'INFO-APDA

Édition du **11 juin 2025**

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Chers membres,

Cette édition, deuxième du printemps, vous arrive plus tard que prévu. Le délai s'explique par le fait que beaucoup de dossiers nous occupent, dont celui de la préparation du dernier exercice financier et tout ce que le processus implique ainsi que la gestion des affaires courantes qui nous prend presque tout notre temps. Ces quelques jours de plus, c'est aussi parce qu'on veut bien faire les choses et vous offrir de l'information de qualité, intéressante et pertinente. D'ailleurs, on compte sur vous pour nous lire, du début à la fin. C'est pour vous qu'on fait ça !

Déjà quelques semaines se sont écoulées depuis que nous nous sommes réunis pour célébrer le 40^e anniversaire de fondation de l'APDA sous le thème de la Reconnaissance. Ceux et celles qui y étaient vous en ont certainement parlé. Quelle agréable soirée ce fut ! L'article publié aux pages 9 à 12, en témoigne.

À ce moment-ci, on commence à penser aux vacances estivales, mais on n'est pas en pause pour autant. Beaucoup de projets et de dossiers nous interpellent dont celui

de l'embauche d'un coordonnateur à la direction qui verra à la gestion administrative ainsi qu'à la gestion des ressources humaines, financières et matérielles de l'Association. On s'y mettra très prochainement.

Enfin, je profite de l'occasion pour vous inciter à participer en grand nombre à l'Assemblée générale annuelle du 19 juin prochain. Une convocation vous a été postée ; elle comprend une invitation à participer au repas qui la précédera. Mes collègues du conseil d'administration et moi, espérons avoir le plaisir de vous y rencontrer.

Bonne lecture !

DANS CETTE ÉDITION

Nouvelles	2
• Convocation à l'AGA 2025	
Accessibilité	3
• Accès-culture	
Santé et bien-être	4
• Bien vieillir : le bonheur en trois dimensions	
Vie associative	
• Programmation printanière	6
• Retour sur les activités passées	8
• Rétrospective Célébration 40 ^e anniversaire	10
• Alliance pour les personnes âgées du grand Charlesbourg	17
Devenir membre	18

NOUVELLES

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2025

Convocation adressée à tous nos membres

C'est le **19 juin** prochain que se tiendra l'Assemblée générale annuelle de l'Association des personnes avec une déficience de l'audition. Prenez en note cette date importante. Il s'agit d'un exercice démocratique au cours duquel vous avez l'opportunité de poser vos questions, de faire des suggestions, de prendre connaissance des réalisations et des orientations de votre Association. Une convocation avec tous les détails pertinents ainsi qu'un ordre du jour vous seront expédiés par la poste incessamment.



Le jeudi 19 juin 2025, à 19 heures
À la salle Desjardins du Centre communautaire du Jardin
Au 4225, rue des Roses, Québec (Québec) G1G 1N9

Nous profitons de l'occasion pour vous inviter, dès 18 heures, à partager un repas qui sera offert gratuitement aux membres en règle. Il est toutefois nécessaire de confirmer votre participation au repas d'ici le vendredi 13 juin prochain soit :

- par courriel à info@apda.ca
- par téléphone sans frais au 1-855-675-4662
- par texto au 581-978-2771

Rappelez-vous que, pour avoir le droit de participer et de voter lors de l'assemblée, il est nécessaire d'être membre en règle de l'Association. Pour renouveler votre adhésion ou pour devenir membre de l'APDA, communiquez avec nous sans tarder ou visitez notre site web à <http://www.apda.ca>. Le coût annuel de l'adhésion est de 25 \$ (prix réduit pour personne à faible revenu).

Nous comptons sur votre participation !

ACCESSIBILITÉ

ACCÈS-CULTURE

J'ai hâte d'aller au musée!

Par Diane Périgny, membre du comité Accessibilité



L'un des mandats du comité Accessibilité est de faire connaître les endroits les plus accueillants pour les malentendants. Il nous est apparu important de dresser la liste des nombreux musées que compte la ville de Québec afin d'avoir accès à une culture riche et diversifiée. Vous noterez que pour certains d'entre eux, l'entrée est gratuite pour les personnes malentendantes, alors que certains autres ont des restrictions. Allez! Profitez de notre belle ville et de ses nombreux musées.

MUSÉES	GRATUITÉ		Preuve nécessaire
	MALENTENDANT	ACCOMPAGNANT	
Musée National des Beaux-Arts du Québec	Oui	Oui	Aucune preuve nécessaire
Musée de la Civilisation	Oui	Oui	Carte RAMQ
Musée de l'Amérique francophone	Oui	Oui	Carte RAMQ
Musée naval de Québec	Oui	Oui	Gratuit pour tous
Parlement de Québec	Oui	Oui	Gratuit pour tous
Citadelle de Québec	Non	Oui	
Musée militaire des plaines d'Abraham	Non	Oui	
Musée du Monastère des Augustines	Non	Oui	
Aquarium de Québec	Non	Oui	Carte CAL ou Carte APDA
Observatoire de la Capitale	Non	Oui	Carte CAL ou Carte APDA
Morrin Center	Non	Oui	
Musée Huron-Wendat	Non	Oui	
L'Ilot du Palais	Non	Oui	
Monastère des Ursulines	Non	Oui	Carte CAL ou Carte APDA

La *Carte accompagnement loisir* (CAL) dédiée aux personnes handicapées donne l'avantage à la personne qui vous accompagne de bénéficier d'une entrée gratuite lors de vos sorties touristiques, culturelles et de loisirs : <https://aqlph.qc.ca/carte-accompagnement-loisir/>

Pour l'Aquarium, réserver en ligne et payer l'entrée pour la personne malentendante

Se présenter avec l'accompagnateur qui aura sa carte de l'APDA et son entrée sera gratuite

Pour l'Observatoire de la Capitale, réservation nécessaire.

Lorsque que la date et l'heure ont été réservées pour la personne malentendante, l'accompagnateur doit envoyer un courriel à l'Observatoire de la Capitale pour mentionner qu'on détient une carte de membre de l'APDA.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Bien vieillir : le bonheur en trois dimensions

Par : Sarah Sadi, audiologiste et stagiaire pour le projet D'une Oreille à l'Autre



Vieillir, ce n'est pas ralentir — c'est vivre autrement. C'est adapter son rythme, écouter ses besoins, transmettre son savoir, et continuer à contribuer à la société. Dans une présentation communautaire, nous avons exploré les piliers essentiels d'un vieillissement épanoui : la santé du corps, de l'esprit, des relations... et des oreilles. Voici ce qu'il faut en retenir.

1. Bouger pour mieux vivre

Rester actif physiquement est l'une des meilleures façons de bien vieillir. Pas besoin de devenir athlète ! Marcher chaque jour, faire quelques mouvements doux, pratiquer des exercices d'équilibre ou de renforcement musculaire à la maison... tout compte. Essayez d'intégrer 30 minutes d'activité par jour, même en plusieurs petites périodes. Rejoignez un groupe de marche ou une séance de yoga sur chaise : bouger ensemble, c'est encore plus motivant.

Côté alimentation, optez pour des repas simples et colorés. Variez les légumes, privilégiez les légumineuses, le poisson, les céréales complètes et hydratez-vous régulièrement. Un bon sommeil, des moments de repos et la prévention des chutes (tapis antidérapants, bonne luminosité, aides à la marche) complètent l'ensemble.

2. Protéger son audition pour rester connecté

Une bonne audition permet de garder le lien avec les autres, de participer aux conversations, de comprendre ce qui se passe autour de soi. Une perte auditive non prise en charge peut mener à l'isolement, à l'épuisement mental et à un repli sur soi. Faites vérifier votre audition chaque année, comme vous le faites pour votre vision ou votre tension.

N'attendez pas d'être coupé des autres pour agir. Les appareils auditifs sont aujourd'hui très discrets et performants. Si vous avez déjà un appareil, nettoyez-le régulièrement, changez les piles ou les filtres, et n'hésitez pas à demander de l'aide pour l'ajuster. Bien entendre, c'est bien vivre.

3. Stimuler son esprit pour nourrir la mémoire

Entretenir sa mémoire et sa vivacité d'esprit est essentiel. Cela passe par des activités stimulantes : lire un journal, faire des mots croisés, discuter avec un proche, s'inscrire à un atelier d'écriture ou de peinture. Apprendre quelque chose de nouveau, même petit, entretient la curiosité et la confiance en soi.

Il est tout aussi important de prendre soin de sa santé mentale : parler de ses émotions, exprimer ses besoins, pratiquer la pleine conscience ou la respiration pour calmer le stress. Prendre le temps de s'écouter fait toute la différence. N'ayez pas peur de demander de l'aide si vous vous sentez dépassé.

4. Rester en lien : donner du sens à son quotidien

Les relations humaines sont un vrai moteur de bien-être. Rejoindre un club, faire du bénévolat, participer à une activité communautaire ou appeler une personne qu'on aime sont autant de gestes puissants. Les personnes âgées jouent un rôle immense dans la société : elles sont souvent gardiennes de mémoire, soutien familial, mentors, bénévoles engagés. Ce rôle peut continuer à évoluer tout au long de la vie.

S'impliquer socialement, c'est aussi se sentir utile, reconnu, valorisé. Vous pouvez transmettre votre expérience, aider un voisin, garder un enfant, écrire vos souvenirs pour vos petits-enfants. Vieillir, c'est aussi inspirer.



Conclusion

Bien vieillir, ce n'est pas seulement préserver sa santé : c'est aussi cultiver ses liens, ses passions, son utilité. Chaque personne a le droit et la capacité de vieillir avec dignité, plaisir et sens. Il ne s'agit pas de suivre une recette parfaite, mais de composer chaque jour avec ses forces, son entourage et ses rêves.

Vie associative – Programmation printanière

Notez que toutes nos activités sont sujettes à changement et que d'autres pourraient s'ajouter. Surveillez nos infolettres.

- JUIN -

- Le **mercredi 11 juin** à 12 h

Pique-nique au Moulin des Jésuites et Visite guidée du Trait Carré de Charlesbourg.

Apportez votre lunch pour un pique-nique ; le parcours est de 2 kilomètres incluant de brèves pauses.



- Le **lundi 16 juin** à 13 h 30

Cerveau effervescent avec votre animatrice Michelle Fontaine

Discussion inspirée de citations célèbres, d'exercices de stimulation de la mémoire, de petits exercices physiques simples et de jeux.

- Le **mercredi 18 juin** à 13 h 30

Souignons « La Journée des peuples autochtones » au cours d'un échange avec Mme Linda Sioui, membre de la Première Nation wendat de Wendake. Mme Sioui est détentrice d'une maîtrise en anthropologie de l'Université Laval et d'un baccalauréat en Sociologie. Mme Sioui a également fait des études autochtones.

- Le **vendredi 27 juin** à 13h30

Visite commentée de l'exposition Niki - Les années 1980 et 1990 : l'art en liberté au Musée national des beaux-arts du Québec (MNBAQ).

Niki de Saint Phalle : une période d'émancipation artistique totale, d'explorations formelles et d'engagements affirmés. Du grand projet du Jardin des Tarots à ses combats

Niki
de Saint Phalle



féministes, écologistes et sociaux, découvrez comment la créatrice déjoue les frontières entre art et vie, entre rêve et réalité, tout en faisant de la joie une véritable stratégie de résistance.

- JUILLET -

- **Les lundis 7 et 14 juillet** à 13 h 30

Cerveau effervescent avec votre animatrice Michelle Fontaine

Discussion inspirée de citations célèbres, d'exercices de stimulation de la mémoire, de petits exercices physiques simples et de jeux.

- **Le mercredi 9 juillet** (détails de la visite à venir)

À la découverte du Domaine de Maizerets – Pique-nique et circuits historique et arboretum - Apportez votre lunch

Circuit historique : cette section abrite plusieurs bâtiments qui témoignent de l'adaptation de ses occupants aux grands moments de l'histoire, ainsi que du quotidien qui fut le leur.

Circuit arboretum : Les amateurs d'horticulture et de botanique apprécieront particulièrement les différents points d'intérêts présentés.



- **Date à préciser mercredi**

Visite commentée de l'exposition « Soigner corps et âme » au Musée des Augustines du Monastère des Augustines

L'exposition permanente retrace l'évolution de l'engagement spirituel et social des Augustines du Québec à travers les époques. On y découvre leur œuvre sociale auprès des malades, leur mode de vie communautaire et leur idéal d'équilibre entre l'action et la contemplation.

- **Les vendredis, aux deux semaines**

Atelier d'initiation numérique (tablette, cellulaire) avec Bruno Lavoie; sur demande avec inscription

- AOÛT -

- **Date à confirmer**

Épluchette de blé d'inde

- **Date à confirmer**

Visite du Musée de Wendake

À NOTER !

Pour les activités dont les détails sont à préciser, une info-lettre spécifique vous sera transmise par courriel au cours des prochaines semaines.

Vie associative

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PASSÉES

Par Michelle Fontaine, animatrice à la vie associative



Un printemps qui tarde à venir... Qu'à cela ne tienne ! Malgré la grisaille et le froid, les activités du mois de l'ouïe et de la communication ont été l'occasion d'apprentissages stimulants et enrichissants.

❖ Parlons Acouphènes

Le 14 mai dernier, lors de l'atelier « **Parlons Acouphènes** » animé par monsieur Claude Picotin, bénévole auprès de l'organisme Acouphènes Québec, celui-ci a expliqué les difficultés rencontrées par les personnes affectées par cette problématique et souligné la tendance à l'isolement qui en découle. Il a partagé ses connaissances à l'effet d'atténuer les effets néfastes sur la santé de ceux et celles qui en souffrent. À l'aide d'images, il a illustré qu'une bonne façon de contourner les acouphènes est d'éviter de mettre toute l'attention sur ce problème, d'accepter d'élargir sa vision de la vie qui représente un « tout », et non se concentrer uniquement sur une « parcelle » de celle-ci.

Nous remercions monsieur Picotin de s'être déplacé pour nous faire mieux connaître ce phénomène qui affectent bien des gens.

❖ Audition et bon vieillissement

Puis, le 21 mai, notre audiologiste associée, madame Sarah Sadi, a su captiver l'attention avec une **présentation interactive sur « Le rôle de l'audition dans le bon vieillissement »**. À l'aide d'une présentation visuelle, tout en interpellant chacun et chacune à devenir l'artisan(e) de son propre bien-être dans le processus de vieillissement, elle a bien relevé l'importance de la santé du corps et de l'esprit, nous enjoignant à faire de l'exercice au quotidien, de soigner la qualité de notre sommeil, de prendre soin de notre audition, de garder notre cerveau actif, de maintenir les liens sociaux, d'aider et demander de l'aide au besoin et plus encore comme de savoir comment gérer son stress.



Sarah Sadi devant un public des plus attentifs

Nous remercions chaleureusement madame Sadi pour ses recommandations soigneusement indiquées afin de jouir d'une qualité de vie améliorée au fil des ans.

❖ Programme PIED



Aussi, tout au long du mois de mai, le **programme PIED** a suivi son cours. Ses adeptes sont toujours aussi enthousiastes de se renforcer à l'aide des exercices prescrits par l'animatrice du programme, madame Magalie Thériault.

Finalement, les **séances d'initiation numérique** offertes par notre adjoint administratif, Bruno Lavoie, a attiré de nouveaux apprentis. Rappelez-vous qu'il n'y a aucune gêne à lui demander son support, car ce monde numérique en évolution constante n'est pas toujours facile à suivre.

Vie associative

CÉLÉBRATION 40^e ANNIVERSAIRE

Plaisir, gratitude et satisfaction sans modération!

Par Louise Villeneuve, présidente

Il faisait un temps splendide ce jeudi 1^{er} mai, un chaud soleil propice à nous mettre le cœur en fête. Nous étions 75 personnes, certains, certaines d'entre vous qui participent couramment à nos activités, d'autres avec qui on a fait connaissance.

Les convives étaient accueillis à la salle l'AgAM, joliment décorée de ballons, de bougies, d'éclairages de scène et de bannières à notre effigie tandis que déroulaient sur écran des diaporamas constitués de photos souvenirs et de faits marquants. Pendant le coquetel et tout au long de la soirée, les gens ont défilé autour des tables où étaient déposés les nombreux cadeaux qui nous avaient été offerts aux fins d'un encan silencieux. Un feuillet souvenir a été remis à chacune, à chacun pouvant y lire les messages de félicitations et publicité des élus soutenant la mission de l'APDA. Tenant compte des défis que représente une réunion comme celle-là, nous avons convenu de ne pas diffuser de musique et de garder l'éclairage au maximum pour faciliter la lecture labiale. En plus, nous avons prévu le sous-titrage sur grand écran lors des allocutions.

Des invités engagés



Nous avons la joie d'accueillir monsieur **Mathieu Hotton**, professeur adjoint à la Faculté de médecine de l'Université Laval (photo), un partenaire précieux de l'APDA, on pourrait même dire un ami, qui avait accepté d'être notre invité d'honneur. Le message livré lors de son allocution démontrait son attachement à notre organisme et son intérêt à poursuivre son travail pour améliorer le bien-être des personnes vivant avec une déficience auditive.

Pour l'occasion, nous avons invité quelques collègues de monsieur Hotton qui travaillent de concert avec nous, dans des projets de recherche visant à nous accompagner pour améliorer notre service D'une Oreille à l'Autre (DOA). Ils se sont dit ravis d'être des nôtres.

Aussi, nous n'allions pas manquer l'opportunité d'inviter les **ex-présidentes, ex-présidents** (photo) et souligner leur contribution offerte à l'APDA. L'anniversaire prenant des airs de retrouvailles ! Le groupe s'est empressé d'immortaliser leur rencontre par la prise d'une photo grâce la contribution de Danielle, notre photographe bénévole.



Puisque la **SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE** venait de se terminer et parce que l'APDA a pour coutume d'organiser une activité à l'intention des personnes qui contribuent bénévolement, de façon significative, à sa mission, nous avons invité gracieusement chacun d'eux, chacune d'elles à cette fête. Un hommage leur a été rendu lors d'une allocution de la Présidente. C'était là un moment privilégié pour dire à haute voix combien leur implication est essentielle et comme leur engagement représente une grande source de motivation pour l'équipe en place. Merci et chapeau à vous qui vous reconnaissez et qui méritez toute notre reconnaissance.



Comme la célébration se voulait également un espace de choix pour remercier nos partenaires, nous y avons accueilli madame **Justine Savard**, membre du conseil d'administration de Desjardins Caisse de Charlesbourg (photo) qui s'est adressée à nous pour réitérer la volonté de Desjardins d'appuyer l'APDA.

Quant à monsieur **Daniel Bois**, professeur du Département d'audioprothèse du cégep de La Pocatière (photo), il a été invité à prendre la parole pour parler brièvement de l'implication de ses élèves dans la revalorisation des prothèses auditives qui sont réattribuées à des personnes malentendantes dans le cadre du service DOA. Par ailleurs, nous avons aussi invité tous nos partenaires audioprothésiste, certains devant décliner l'invitation pour cause de non-disponibilité. Nous avons tout de même eu le plaisir d'en accueillir trois parmi nous qui se sont dit heureux d'être parmi nous.



Jaser, manger, participer !

Parmi cette joyeuse assemblée, des gens ont fait de nouvelles rencontres et se sont aussi trouvé des liens communs qu'ils se sont promis de développer. Parmi eux, monsieur Éric Rouillard, directeur général du CDC Grand Charlesbourg que nous accueillons avec bonheur. On peut espérer que l'APDA n'en sera que fortifiée !



Puisqu'il est d'usage d'entourer un événement important de décorum, monsieur **Raoul Dussault** (photo), qui avait déjà joué ce rôle auparavant pour l'Association a accepté à nouveau d'agir à titre de maître de cérémonie, nous offrant ses services gratuitement.

Après qu'il eut invité la Présidente à faire l'allocution d'ouverture, était venu le temps de manger. Un excellent repas que tous ont apprécié nous a été servi par une équipe efficace et

attentionnée du traiteur qui avait spécialement cuisiné un gâteau à notre effigie arborant le logo adapté à notre 40^e anniversaire. Clic ! Plusieurs l'ont pris en photo avant qu'il ne soit dévoré.



Puis, tout au long du repas, les gens faisaient monter les enchères sur les articles pour lesquels ils souhaitaient remporter la mise.

Encan silencieux, tout le monde gagne !



La générosité des personnes et commerces ayant répondu à notre appel en offrant des articles et cadeaux variés a permis à l'Association de recueillir **plus de 1 600 \$!**

Un grand merci aux donateurs et donatrices, à vous nos membres et leurs proches qui avez offert de très beaux articles : artisanat, tableaux, objets décoratifs, livres, chèques-cadeaux et autres. Un merci tout particulier à mesdames Diane Gauthier et Diane Périgny qui ont largement participé à la collecte. Des remerciements également à ceux et celles qui ont misé pour remporter les lots offerts. C'était plus qu'agréable de voir l'enthousiasme des personnes remportant le lot. C'était une première expérience des plus réussies !

Hommage à madame Lise Pelletier, bénévole émérite

La Célébration 40^e anniversaire se voulait un moment idéal pour reconnaître la contribution d'une de nos membres qui présente une feuille de route des plus lumineuses quant à son apport à l'APDA et nous nommons... madame Lise Pelletier.

Extrait de l'allocution hommage

« Quiconque connaît son parcours de vie, sa façon d'être ne peut qu'être qu'impressionné !

Rendre service, faire passer les autres bien avant elle, faire preuve d'une grande patience, donner de son temps, partager ses savoirs sont autant de qualités qui font d'elle une personne qui rend la vie de ceux et celles qui l'entoure, plus facile, plus intéressante, plus belle. (...)

Lise est une figure marquante de pour l'APDA et ce, depuis plus de vingt ans. Elle a d'abord siégé sur le conseil d'administration quelques années puis a pris part à plusieurs comités et groupes tels : Comité aviseur Bell de 2007 à 2021 ; groupe de rencontre pour le sous-titrage en compagnie de Gilles Nolet ; comité Télus pour l'implantation du Service Relais IP ; comité du 25^e anniversaire de l'APDA ; rencontre des secteurs et rencontres à l'IRDPQ ; formation des bénévoles...

De plus, pendant quelques années, elle a participé à des activités de sensibilisation aux défis rencontrés par les malentendants auprès d'étudiants en Architecture et d'étudiants en infirmerie et préposés. Elle a aussi organisé plusieurs activités pour les membres. En 2007, elle anime un groupe de lecture labiale, qui deviendra au fil des ans les cafés-rencontres et pratique de lecture labiale ; elle anime toujours cette activité. Et dire que c'est là, un résumé de sa large contribution.

Chère Lise, de tout cœur, au nom de l'Association, au nom de toutes les personnes vivant avec une déficience de l'audition, au nom de la communauté, nous vous disons un IMMENSE MERCI.

Nous vous décernons le titre de BÉNÉVOLE ÉMÉRITE ainsi que le titre de MEMBRE À VIE de l'APDA pour contribution exceptionnelle. »

Des cadeaux, des fleurs et un trophée lui ont été remis par les membres du conseil d'administration sous les chauds applaudissements de l'assemblée.



Une finale qui donne de l'élan !



La soirée s'est terminée dans l'enthousiasme par la remise surprise d'un don de l'Assemblée Archevêque-Mathieu qui, de plus, nous avait offert un tarif préférentiel pour la tenue de notre événement dans leur salle. Un montant de mille cent dollars a été remis à la Présidente par monsieur **Denis Rhéaume**, administrateur de l'AgAM (photo) pour soutenir la mission de l'APDA.

Merci du fond du cœur à l'AGaM. Ce don, nous le savons est le fruit des efforts investis par les Chevaliers de Colomb et leurs épouses lors d'activités qu'ils organisent et dont tous les profits sont redistribués à des œuvres, à des organismes ainsi qu'à des personnes vulnérables et démunies.

Hommages, nouvelles rencontres, discussions animées, animation chaleureuse, tous les ingrédients étaient réunis pour faire de cet événement une réussite. Nos 40 ans dignement soulignés, nous allons droit devant pour accomplir notre mission d'œuvrer pour les personnes vivant avec une déficience de l'audition.

Album souvenir... merci Danielle !







MERCI, ENCORE !

Merci à mes collègues du conseil d'administration, Alain, Diane, Kathleen, Lyne, Sonia et Jacques, pour leur aide ainsi qu'à madame Danielle Turcotte qui a donné de son temps et de son talent pour nous offrir de belles photos et qui, avec monsieur Jean Drolet et madame Diane Gauthier, ont participé à la mise en place de la salle avec notre équipe.

Vie associative

ALLIANCE POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES DU GRAND CHARLESBOURG

Par Michelle Fontaine, animatrice à la vie associative

La rencontre de l'Alliance pour les personnes âgées du Grand Charlesbourg a eu lieu le jeudi 22 mai. Cette dernière réunion avant l'été s'est tenue à la CDC de Charlesbourg. Comme vous le savez, il est important pour notre organisme de tisser des liens avec la communauté et c'est la raison pour laquelle nous voulons assurer une présence assidue lors de ces assemblées.

Parmi les sujets abordés, madame Isabelle Lessard de Service Canada nous a informé que si ce n'est déjà fait, il est temps pour les personnes de 65 ans et plus de faire leur demande de renouvellement auprès du Régime canadien de soins dentaires. À l'automne dernier, madame Lessard avait été invitée à l'APDA afin de vous rencontrer, pour bien vous informer et vous inscrire à ce régime. Pour vous prévaloir du Régime canadien de soins dentaires, vous devez avoir fait votre rapport d'impôts 2024. Vous pouvez appeler directement au 1-833-537-4342 ou aller sur le site canada.ca/dentaire pour renouveler votre demande.

Dans un autre ordre d'idée, Jean-Philippe Lehuu, directeur général du Centre de plein air SAISO, nous a informés qu'un nouveau projet est en cours pour instaurer une base de Plein air à Charlesbourg, au Centre de ski de fond de Charlesbourg. Ce projet ambitieux vise rien de moins que l'acquisition de la Plage des Laurentides. Le directeur promet de nous tenir au courant de son évolution.

- **Offre d'emploi (rémunéré)**

Avis aux personnes intéressées, il y a des offres d'emplois, rémunérés, pour des aînés qui aimeraient travailler dans le cadre du camp d'été « Saison 2025 », selon votre disponibilité. Il s'agit d'assurer une présence bienveillante lors de l'accueil des enfants et de leurs parents à leur arrivée ainsi qu'à leur départ. Le camp de jour aura lieu du 23 juin au 15 août.

Pour information visitez le site WWW.LESAISO.CA; Pour contacter le directeur Jean-Philippe Lehuu par courriel : jplehuu@lesaiso.ca ou par téléphone au : 418 849-2821

Cet automne, plus précisément le samedi 20 septembre, « La Grande Rentrée », organisée par le CDC de Charlesbourg, sera de retour. Plusieurs bénévoles ont participé au succès de cet événement l'an dernier et ont contribué à faire connaître davantage notre association auprès de la population. Nous croyons que notre présence à cet événement est essentielle et nous souhaitons vivement réitérer l'expérience cette année.

La prochaine réunion de l'**Alliance pour les personnes âgées du Grand Charlesbourg** aura lieu le **jeudi 11 septembre**. Si vous aimeriez y assister, veuillez communiquer avec notre animatrice à la Vie associative, Michelle Fontaine, pour obtenir plus de détails.

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