

L'INFO-APDA

Édition du **19 mars 2024**

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Chers membres, chères membres,

En ce mois de mars 2024, je tiens à exprimer ma reconnaissance envers les membres de la nouvelle équipe pour leurs efforts et leur engagement envers notre mission. Leur dévouement et leur passion sont des piliers essentiels pour le bon fonctionnement de notre association. Vous sentez sans doute leur enthousiasme à vous accueillir à la Maison de l'Audition, à répondre à vos besoins et à organiser des activités innovantes et enrichissantes pour vous.

Nous voulons aller plus loin. Le printemps est une période propice pour renouveler nos efforts et offrir des opportunités stimulantes pour tous. C'est pourquoi, nous allons bientôt reformer le comité Activités, composé de personnes qui vivent avec cette réalité qu'est la perte de l'audition. Je suis persuadé qu'il émanera de ces rencontres de nouvelles idées nous poussant à devenir une meilleure association pour répondre encore davantage

à vos besoins. Nous le voulons et nous allons y travailler.

Je vous encourage à participer activement aux activités à venir, à partager vos idées et à contribuer à la croissance et à l'épanouissement de notre communauté. Ensemble, nous pouvons surmonter les défis et célébrer nos succès. Merci à chacun d'entre vous pour votre soutien continu et votre engagement envers notre association. Ensemble, nous sommes plus forts.

Bien cordialement,
Marco Paquin

DANS CE NUMÉRO

Chronique santé	2
Nouvelles	3
Entendre et tout ouïe se comprendre	5
Vie associative	7

Chronique santé, par Laurie Cormier, Audiologiste



Il nous fait plaisir d'annoncer la participation de madame Laurie Cormier, audiologiste à titre de collaboratrice au bulletin Info-APDA.

*Dans le but de mieux nous informer sur le sujet qui nous préoccupe tous : la **santé auditive**, elle répondra aux questions les plus communément posées.*

Bonne lecture.

Qu'est-ce que l'hyperacousie ?

Par Laurie Cormier, audiologiste

« L'hyperacousie est un trouble de l'audition caractérisé par une hypersensibilité aux bruits. Cette condition peut toucher une seule ou les deux oreilles. Les personnes qui en souffrent perçoivent les sons du quotidien comme étant anormalement forts, voire douloureux. L'hyperacousie peut entraîner une gêne importante et affecter considérablement la qualité de vie des individus touchés. En plus de la sensibilité aux bruits, elle peut s'accompagner d'autres symptômes tels que des migraines, des douleurs localisées au niveau des oreilles, une sensation d'oreille bouchée et de la fatigue

Les causes de l'hyperacousie sont variées, allant de l'exposition à des bruits intenses à des problèmes de l'oreille interne ou du système nerveux auditif. Comme il existe plusieurs types d'intolérance aux sons, il est important de consulter un professionnel de la santé auditive pour obtenir un diagnostic précis et envisager des solutions de traitement adaptées. »

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. Accédez directement à notre page Facebook en cliquant sur l'icône ci-dessous.



NOUVELLES

Don de la caisse Desjardins Charlesbourg

Le 22 février dernier, nous accueillions dans nos locaux deux représentants de la Caisse Desjardins Charlesbourg, madame Virginie Martel, conseillère à la vie associative et monsieur Claude Peachy, membre du conseil d'administration. À l'occasion de cette rencontre, un montant de 25 000 dollars allait être versé à l'APDA. Cette somme provenant du Fonds d'aide au développement est destinée à la réalisation du service DOA pour les années 2024 et 2025.

Lors de ce moment d'échange, notre présidente a souligné la force de l'engagement de Desjardins dans la communauté et l'importance pour l'APDA d'être soutenue par une institution qui a une place aussi significative auprès de la population québécoise.

Cette contribution financière incarne l'esprit de partenariat et de solidarité qui unit notre association et les institutions soucieuses de faire une différence dans la vie des autres. Grâce à cette contribution, l'APDA pourra offrir des services encore plus adaptés et accessibles à ceux et celles qui en ont besoin.

Sur la photo de gauche (de gauche à droite) : Sarah Sadi, audiologiste et étudiante à la maîtrise Université Laval, Me Claude Peachy, membre du CA de la Caisse; Louise Villeneuve, présidente de l'Association; Nedra Herry, chargée de projet DOA à l'APDA; Marco Paquin, directeur général APDA et Virginie Martel, conseillère à la vie associative chez Caisse Desjardins de Charlesbourg.



Conférence de Laurie Cormier, Audiologiste



Le 27 février dernier, se tenait, à l'APDA, la conférence « La maladie de Ménière et ses symptômes » (vertiges, acouphènes et problèmes d'audition) donnée par madame Laurie Cormier, audiologiste graduée de l'Université Laval. Dans un climat cordial, à l'aide d'une présentation dynamique, les quinze participants ont été en mesure d'en apprendre davantage sur les causes, les symptômes, les traitements et les préventions de la

maladie. Madame Cormier a également parlé des différentes recherches qui se font, des stratégies de gestion de la maladie et des ressources disponibles pour les patients.

À la fin de l'événement, le groupe s'étant montré désireux d'en apprendre davantage sur le sujet, notre conférencière a consenti plus de trente minutes à répondre aux questions, à la grande satisfaction des participants.



ENTENDRE ET TOUT OUIE SE COMPRENDRE

Relance du service DOA

Après une assez longue période d'inactivité, le service D'une Oreille à l'Autre (DOA) est de nouveau offert à notre clientèle. Le service a pour but d'aider les personnes malentendantes, résidant sur les territoires de la Capitale-Nationale et de la Ville de Lévis, qui ne sont pas couvertes par une assurance publique ou privée et qui n'ont pas les moyens financiers de se procurer un ou des appareils auditifs. Afin de pouvoir offrir ce service gratuitement, l'APDA récupère, nettoie et reconditionne les appareils auditifs aux personnes admises au programme.



Aujourd'hui, nous sommes heureux de pouvoir relancer notre service puisque nous avons amassé le financement nécessaire et aussi parce que nous nous sommes assurés de la collaboration d'audioprothésistes partenaires qui contribueront bénévolement à ce volet de notre mission. Dans un communiqué diffusé aux médias, la présidente de l'APDA, madame Louise Villeneuve, s'exprimait ainsi : « En 2024, grâce aux efforts investis par notre équipe et à l'appui de précieux partenaires, ce sont quarante personnes vivant avec une déficience de l'audition qui pourront améliorer leur qualité de vie et qui sauront faire profiter la communauté de leur pleine participation à la vie collective. »

DOA – Partenariat avec le cégep de La Pocatière

Collaboration avec le département d'audioprothèse

Le 15 février dernier, notre directeur général et notre chargée de projet au service DOA se



déplaçaient dans le comté de Kamouraska dans le but de rencontrer messieurs Steve Gignac, directeur des études de l'établissement et Daniel Bois, coordonnateur du Département d'audioprothèse, tous deux accompagnés du technicien en chef et des onze étudiants en audioprothèse. Cette visite visait à leur remettre plusieurs centaines de prothèses

auditives puisque ce partenariat avec le CÉGEP de La Pocatière consiste à impliquer les étudiants dans les opérations de nettoyage, d'examen et de remise à neuf des prothèses auditives qui ont été récupérées par l'APDA grâce aux dons de la population. Lors de leur visite, monsieur Paquin et madame Herry ont été impressionnés par les équipements à la fine pointe de la technologie.

Monsieur Paquin a tenu à souligner ses impressions plus que positives en ces termes : « *Je suis heureux de constater que les élèves sont motivés, sérieux dans leur engagement de contribuer à notre cause et bien encadrés par le personnel enseignant.* » -



DOA – Bienvenue à notre stagiaire



Sarah Sadi

Audiologiste et Stagiaire pour le projet D'une oreille à l'autre

Audiologiste diplômée de l'Université Laval en 2023, Sarah amorce sa carrière auprès d'une clientèle de tous âges. En parallèle à son engagement en tant que clinicienne, elle se distingue par son rôle de chercheuse. Elle est

actuellement engagée dans la poursuite d'une maîtrise en sciences de la réadaptation à l'Université Laval. Son engagement académique est axé sur l'amélioration de l'accessibilité des prothèses auditives pour les personnes âgées à revenus modestes, témoignant ainsi de sa dévotion envers l'amélioration de la qualité de vie de cette population.

Au cours des dix-huit prochains mois, son temps sera particulièrement consacré à effectuer de la recherche d'informations sur l'adhésion des professionnels de la santé à un programme de recyclage de prothèses auditives afin d'améliorer le programme DOA et de mieux servir la population vivant une perte d'audition.

Vie associative

OYEZ ! OYEZ ! BÉNÉVOLES RECHERCHÉS !

Le comité ACTIVITÉS s'apprête à reprendre vie. Ainsi, nous sommes à la recherche de dynamiques bénévoles qui souhaitent contribuer à la vie associative de l'APDA.

Formation du comité ACTIVITÉS

Coordonné par l'animatrice à la vie associative, le comité des activités a pour mandat de proposer et d'organiser des activités contribuant à l'inclusion sociale et à l'épanouissement personnel des personnes vivant avec une déficience de l'audition.

Responsabilités

- Participer à des réunions d'échanges pour proposer des activités récréatives, culturelles, éducatives et sportives adaptées à la clientèle de l'APDA;
- Contribuer à l'organisation des activités;
- Encourager la participation et l'engagement des membres;
- Promouvoir la mission et les valeurs de l'APDA.

Par leur implication, les membres bénévoles du comité ACTIVITÉS contribuent à enrichir l'expérience des membres au sein de l'organisation dans une atmosphère conviviale et à renforcer les liens entre les personnes participantes.

Manifestez votre intérêt à Michelle Fontaine au 418-380-2639 ou par courriel: michelle.fontaine@apda.ca



Programmation - Activités de mars

- **Jeu de Scrabble**
Les lundis à 13 h 30
- **Portraits de femmes d'exception du Québec** suivi d'un partage sur « Qui sont les femmes d'exception de votre vie ? »
Le 6 mars à 14 h 15
- **Yoga pour tous**
Les mercredis jusqu'au 27 mars – COMPLET
- **Sortie à L'ÎLOT DU PALAIS**
Le 14 mars
- **Formation sur tablette électronique**
Le 22 mars
- **Café-rencontre et lecture labiale**
Les mardis jusqu'au 26 mars (2 places disponibles)
Les jeudis jusqu'au 28 mars – COMPLET

Les activités autres que les sorties se tiennent à notre local au 7755, 1^{re} Avenue, Québec.

Possibilité de stationnement à proximité.

Inscription obligatoire :

- Par téléphone au 418 380-2639
- Par courriel : bruno.lavoie@apda.com



Cours sur la tablette électronique

Un premier atelier sur l'utilisation de la tablette électronique a été offert le mois dernier. Celui-ci visait à enseigner, de manière accessible et adaptée aux besoins et aux aptitudes des personnes rencontrant des difficultés auditives, les connaissances de base pour utiliser cet outil informatique.



Ces ateliers vous sont offerts gratuitement ; ils seront animés par Bruno Lavoie, notre

adjoint administratif, fort d'une expérience en support informatique. Lors des prochaines séances, les sujets pouvant être abordés sont divers : l'utilisation d'un ordinateur, la navigation sur internet, la gestion des courriels, l'utilisation des réseaux sociaux, la sécurité en ligne, etc. Les participants apprendront à se familiariser avec la technologie numérique pour rester connectés, pour communiquer plus facilement avec leur entourage, pour accéder à des services en ligne et pour suivre l'évolution technologique.

Inscrivez-vous sans tarder à la prochaine séance du 22 mars puisque les places sont limitées afin d'accorder une attention particulière à chacun.

Cours Yoga pour tous

Bonne nouvelle pour les participants de l'activité. Le cours **YOGA POUR TOUS** offert depuis le mois de février connaît un beau succès auprès de nos membres. Aussi, avons-nous le plaisir d'annoncer la prolongation de la session avec quatre cours supplémentaires.

Les exercices proposés par notre professeur, madame Yang, visent à favoriser une bonne circulation et à améliorer la respiration ainsi que la souplesse. D'ailleurs, les participants assidus nous ont partagé avoir constaté les bienfaits des exercices sur leur santé.

Cafés-rencontres



Au grand bonheur de tous, les cafés-rencontres ont repris la semaine du 19 février. Les retrouvailles étaient chaleureuses et tous étaient impatients de relever de nouveaux défis face aux problèmes de communication. Selon les commentaires recueillis par madame Lise Pelletier, les participants considèrent que les rencontres sont enrichissantes, constructives et qu'elles répondent à leur

besoin puisque de bonnes stratégies et des solutions facilitent les échanges des adeptes de cette activité. Sans contredit, la qualité d'accueil des animateurs favorise leur persévérance et la réussite puisque tous les participants à la session d'automne se sont réinscrits. Cela témoigne d'un bel engagement et d'un sens d'appartenance à leur groupe.

Merci aux animateurs de ces rencontres, madame Lise Pelletier et monsieur Gilles Boisclair.

Joutes de scrabble

Jouer au scrabble permet d'enrichir le vocabulaire, d'améliorer l'orthographe, la grammaire et la conjugaison. De plus, le jeu permet de faire travailler sa mémoire, de mettre en œuvre des notions de stratégie sans compter qu'il permet de socialiser puisqu'il se joue en équipe.

Appréciée des participants, l'activité se poursuivra jusqu'à la fin de l'hiver. Comme, il reste quelques places pour de nouveaux joueurs, n'hésitez pas à vous y inscrire.



Portes ouvertes et « Chocolat chaud de la Saint-Valentin »

À l'occasion de la **Saint-Valentin**, nous avons socialisé dans une atmosphère accueillante et chaleureuse instaurée par notre animatrice à la vie associative, partageant notre vision de l'amour et de l'amitié. Après avoir servi un bon chocolat chaud, Michelle a lu les quinze règles de l'amitié puis, elle a invité chaque personne à réciter des pensées et des citations. Notre directeur général, Marco a fait une visite surprise, pour faire la lecture d'un beau poème de son cru. Les participantes et participants sont repartis, enchantés, le cœur joyeux et le sourire aux lèvres.



LES 15 CLEFS DE L'AMITIÉ

- Faire le premier pas
- Doser ses exigences
- Ne pas être dépendant
- Ne rien demander en échange
- Savoir écouter
- Respecter le secret
- Être souple
- Être là en cas de coup dur
- Prendre les gens comme ils sont
- Accepter les différences
- Ne pas juger
- Se donner du temps
- Créer des moments conviviaux
- Partager ce que l'on aime
- Offrir de petites attentions

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