

# L'INFO-APDA

Édition du **4 octobre 2024**

## Message du directeur général

*L'automne a déjà annoncé ses couleurs et, bien que le temps se refroidisse, il est temps de réchauffer nos cœurs. Nos différentes activités vont bon train et les comités mis en place remplissent allègrement leur mandat. Notre nouvelle activité, les lundis de l'amitié, s'installe tranquillement dans la routine. Le 23 septembre a vu la victoire au scrabble de Louiselle sur Madeleine avec un score fort honorable de part et d'autre.*

*Aussi, l'une des activités qui nous a beaucoup fait plaisir fut le « 5 à 7 avec votre DG ». À cette occasion, non seulement nous avons fait état de nos objectifs et projets, mais nous avons eu le bonheur de vous écouter ! Parmi les membres présents, plusieurs y sont allés de leurs remarques, de leurs intérêts et de leurs idées. Car sachez-le bien, il est primordial pour nous d'être en phase avec vous et, surtout, avec notre mission qui se décline en quatre axes, à savoir : des services d'aide et d'entraide, la défense des droits, la sensibilisation de la communauté à notre réalité, et enfin, l'inclusion.*

*Inclusion disons-nous ? Ce mot fort à la mode implique l'inclusion de l'autre, qu'il soit ou non malentendant, qu'il soit de couleur ou pas, autrement handicapé ou non, qu'il provienne d'ici ou d'ailleurs, ou encore, qu'il ait un problème de santé mentale ou pas. L'inclusion commence par vous, nos membres qui accepterez la présence de l'autre dans le cours de nos activités, de nos discussions et de nos fêtes.*

*C'est pourquoi nous avons commencé à solliciter des organismes communautaires, des associations diverses, des regroupements de tous acabits, afin qu'ils nous réfèrent, parmi leurs membres, des personnes malentendantes. L'objectif étant de rencontrer cet « autre » là où il est présentement, puis de l'inviter chez nous à participer à l'avancement de la cause des personnes avec un déficience de l'audition.*

*En fait, nous rêvons pour nos **40 ans** d'une association remplie de couleurs, d'accents et de sourires provenant de partout dans le monde et qui marcheront ensemble pour faire reconnaître nos droits !*

Rémy-Noël POULIN

### DANS CETTE ÉDITION

<b>Santé auditive</b>	<b>2</b>
<b>Mieux-être</b>	<b>3</b>
<b>Vie associative</b>	<b>4</b>
• Programmation automnale	
• Retour sur les activités passées	
<b>Aide et entraide</b>	<b>10</b>
<b>Devenir membre</b>	<b>12</b>
<b>L'APDA toujours en ligne</b>	<b>12</b>

## Santé auditive

### Santé auditive et santé cognitive : Un lien indissociable

Par Sarah Sadi, audiologiste et stagiaire pour le projet DOA



Entendre et comprendre sont souvent perçus comme synonymes, mais en réalité, ils impliquent des processus neurologiques distincts. La déficience auditive affecte la clarté avec laquelle nous percevons les sons, ce qui peut entraîner une altération dans la manière dont le cerveau traite ces informations auditives. En effet, si l'audition est compromise, notre capacité à interpréter et à comprendre les sons comme du langage significatif peut être diminuée, soulignant ainsi l'importance vitale de l'audition dans le traitement cognitif.

Des études scientifiques ont démontré que la stimulation auditive maintient et renforce les fonctions cognitives telles que la mémoire, l'attention et la résolution de problèmes. Selon une étude publiée dans le *Journal of the American Geriatrics Society* (Maharani et al., 2018), l'utilisation des aides auditives chez les adultes âgés de plus de 50 ans est associée à un ralentissement du déclin de la mémoire épisodique, souvent liée à la démence. Cette recherche souligne l'importance d'une intervention auditive précoce pour maintenir les fonctions cognitives à un âge avancé.

Il est donc essentiel de ne pas ignorer les signes de déficience auditive. La prévention, comme le port de protections auditives en environnements bruyants ou l'adaptation précoce à des appareils auditifs, peut contribuer à une vie plus stimulante intellectuellement, préservant ainsi la santé du cerveau et minimisant le risque de maladies neurodégénératives telles que la démence.

Malheureusement, beaucoup retardent la consultation auprès d'un spécialiste de l'audition, parfois jusqu'à sept ans après les premiers signes. Il est crucial d'être attentif aux signes précurseurs chez soi et chez les autres, et de favoriser une consultation rapide.

En plus de la santé auditive, l'engagement régulier dans des activités intellectuelles et sociales s'avère bénéfique pour le cerveau. Des activités comme les mots croisés, les jeux de stratégie, le chant choral, et la pratique d'un instrument stimulent divers domaines du cerveau, renforçant les connexions neuronales et offrant une protection contre le déclin cognitif.

## Mieux être

### Accepter sa surdité! Pourquoi donc?

*Par Sylvie Tremblay, technicienne en éducation spécialisée, chargée de projets DOA*

Moi je lis plutôt s'adapter, apprendre à vivre avec sa surdité, être bienveillant et attentif avec cette réalité. Avec un regard ouvert sur notre surdité, nous nous permettons d'approcher, d'appivoiser les embûches avec plus de résilience ouvrant ainsi sur la possibilité d'atteindre le confort qui vous convient dans cette nouvelle réalité. Elle n'est pas un ennemi, elle dérange, apprenons à devenir alliés.

Oui, l'on doit réapprendre à entendre les sons qui se sont perdus, les klaxons, les bruits domestiques, la voix modifiée de nos proches mais aussi le chant des oiseaux, les je t'aime de nos petits, nos grands. Surtout, entendre notre propre je t'aime assez pour participer à ce nouvel apprentissage, ce nouveau défi vers l'aisance avec les sons et les voix retrouvées.



Les apprentissages doivent se faire pas à pas, inutile de s'empressez, de se stresser parce que nous n'avons pas le succès immédiat. Comme tout nouvel apprentissage, il faut y aller graduellement, utiliser les stratégies pour le port de la prothèses auditives, pour communiquer et graduellement étendre ce nouveau savoir linguistique à nos activités journalières.

Quel projet pour maintenir nos acquis sociaux, intellectuelles, culturels! Maintenir nos interrelations avec les personnes, sauvegarder notre autonomie, notre indépendance. Voyez-vous c'est exactement pour ces mêmes raisons que j'ai décidé d'apprendre à parler et comprendre l'espagnol que pourtant j'entendais bien. J'étais confrontée aux mêmes difficultés langagières qui maintenant, une fois dépassées, se sont transformés en confort dans mes échanges et à la disparition de ma dépendance. Le confort dans l'écoute, l'échange, les « lâcher prise » et dans l'affrontement des difficultés.

Bon apprentissage donc!

## Vie associative



### Programmation – Activités de la période automnale

#### OCTOBRE 2024

- **Chaque lundi à 13 h 30, à l'APDA,**  
**« Lundi de l'amitié », jeux variés selon vos intérêts**  
*Pas besoin d'inscription ; venez, prenez un siège et jouez !*
- **Chaque mardi à 13 h 15 à l'APDA**  
**Café-rencontre et lecture labiale**
- **Chaque mercredi à 13 h 30 au Chalet Lyonnais, au 1158 rue du Lyonnais**  
**Programme d'activité physique « VIEACTIVE 50 ans et plus »**  
*Pour prendre soin de soi, se garder en forme, maintenir son autonomie, pour nourrir son estime de soi et partager le plaisir de bouger en groupe*
- **Chaque jeudi à 13 h 15**  
**Café-rencontre et lecture labiale**
- **Vendredis 11 et 25 octobre à 13h30**  
**Atelier informatique avec Bruno Lavoie**
- **Jeudi 17 octobre à 18 h 30 à l'APDA**  
**Atelier sur les stratégies de communication avec Sylvie Tremblay,**  
**technicienne en éducation spécialisée**  
*Une approche favorisant tout autant les échanges entre les personnes ayant une perte de l'audition et les personnes entendantes, les deux étant partie prenante dans une communication verbale. Pour faciliter et améliorer la compréhension favorisant un meilleur confort et la satisfaction dans les échanges verbaux.*

#### Inscription et information :

- Par téléphone au 418 380-2639
- Par courriel : [bruno.lavoie@apda.com](mailto:bruno.lavoie@apda.com)

## Vie associative



### Programmation - Activités de la période automnale... suite

## NOVEMBRE 2024

- **Vendredi 1<sup>er</sup> novembre à 13 h au musée de la Civilisation, 85, rue Dalhousie, Québec**  
**Visite commentée « Le Québec, autrement dit »**  
 Rencontres du passé qui éclairent le présent et l'avenir; entre les peuples, les nations et les communautés, les individus, les croyances et les mentalités; rencontres houleuses, identitaires, festives, douloureuses, solidaires; rencontres espérées, impromptues, célébrées ou occultées... Autant d'occasions d'apprendre, de se questionner, de susciter la surprise et l'émerveillement !
- **Chaque lundi à 13 h 30 à l'APDA**  
**« Lundi de l'amitié », jeux variés selon vos intérêts**  
*Pas besoin d'inscription ; venez, prenez un siège et jouez !*
- **Chaque mardi à 13 h 15 à l'APDA**  
**Café-rencontre et lecture labiale**
- **Chaque mercredi à 13 h 30 au Chalet Lyonnais, au 1158 rue du Lyonnais**  
**Programme d'activité physique « VIEACTIVE 50 ans et plus »**  
*Pour prendre soin de soi, se garder en forme, maintenir son autonomie, pour nourrir son estime de soi et partager le plaisir de bouger en groupe*
- **Chaque jeudi à 13 h 5**  
**Café-rencontre et lecture labiale**
- **Vendredis 8 et 22 novembre à 13h30**  
**Atelier informatique avec Bruno Lavoie**
- **Jeudi 7 novembre à 18 h 30 à l'APDA**  
**Atelier sur les bienfaits du massage**
- **Jeudi 28 novembre à 18 h 30 à l'APDA**  
**Séance d'information sur les testaments avec Rémy-Noël Poulin**

## Vie associative



### Programmation - Activités de la période automnale... suite

## DÉCEMBRE 2024

- **Lundis 2, 9 et 16 décembre à 13 h 30, à l'APDA,**  
**« Lundi de l'amitié », jeux variés selon vos intérêts**  
*Pas besoin d'inscription ; venez, prenez un siège et jouez !*
- **Mercredi 4 et 11 décembre à 13 h 30 au Chalet Lyonnais, au 1158 rue du Lyonnais**  
**Programme d'activité physique « VIEACTIVE 50 ans et plus »**  
*Pour prendre soin de soi, se garder en forme, maintenir son autonomie, pour nourrir son estime de soi et partager le plaisir de bouger en groupe*
- **Vendredi 6 décembre à 13h30**  
**Atelier informatique avec Bruno Lavoie**
- **Samedi 7 décembre (détails à venir)**  
**Dîner des fêtes**  
*Réservez cette date à votre agenda et restez à l'affût !*



### Inscription et information :

- Par téléphone au 418 380-2639
- Par courriel : [bruno.lavoie@apda.com](mailto:bruno.lavoie@apda.com)

## Vie associative

### RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PASSÉES

#### Épluchette et party hot dog

*Par Louise Villeneuve, présidente*

C'est le 28 août dernier, par une belle fin d'après-midi que l'on se retrouvait dans le quartier Saint-Émile, à la résidence de deux de nos membres de longue date, madame Micheline Careau et monsieur Gilles Nolet pour la traditionnelle épluchette de blé d'inde, activité qui avait fait relâche depuis quelques années.

Tout était en place! Les lieux avaient été préparés par nos hôtes et notre belle équipe. Tour à tour, nous sommes arrivés, ayant le plaisir de faire connaissance avec des membres dont c'était une première participation à l'une de nos activités. Nous étions près de 30 personnes tout sourire bien installés, au soleil ou sous l'abri, enchantées de se retrouver pour cette activité aux allures de fête.



Déjà, on retrouvait notre directeur général installé au barbecue, fin prêt à jouer le cuisinier. Un peu plus tard, c'est notre ami Gilles qui veillait à la cuisson du maïs. Et parlant de maïs, il était succulent! Fraichement cueilli de la ferme le matin, même que Rémy-Noël a attendu quelques minutes qu'on le lui serve. Tout aussi délicieux étaient les hot-dogs du chef! On est plusieurs à s'être laissés tentés par les deux propositions. Bien qu'on eût mangé à satiété, un gâteau nous était offert comme dessert...



Après avoir bien mangé, jasé et ri, on est reparti la panse bien remplie et le cœur joyeux.

*Un grand merci à nos hôtes pour leur accueil chaleureux et la mise en place.*

*Merci à Michelle, Bruno et Rémy-Noël pour l'organisation de cette activité réussie!*



## Vie associative

### RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE

#### La Grande rentrée communautaire

Par Michelle Fontaine, animatrice à la vie associative

Le 21 septembre dernier, l'APDA participait à « La Grande rentrée communautaire » au centre commercial Carrefour Charlesbourg. Cet événement, inauguré en présence de Pierre-Paul Hus, Député de Charlesbourg, a été organisé par le CDC du Grand Charlesbourg.

Grâce à ses partenaires financiers, le CDC du Grand Charlesbourg a conçu le *Répertoire des ressources communautaires du Grand Charlesbourg*. Cet outil précieux sera distribué à tous les organismes et offerts à nos membres.

Cet événement fut l'occasion de nous faire connaître davantage auprès de la population, nous offrant l'opportunité de discuter avec les visiteurs de la mission de l'APDA, des services que nous offrons, en plus d'échanger avec d'autres organismes de Charlesbourg.

Deux bénévoles, mesdames Denise Bouchard et Rachèle Picard, ont accepté le rôle de vous représenter à notre kiosque. Nous les remercions chaleureusement de leur contribution.

Bravo au CDC du Grand Charlesbourg pour cette heureuse initiative !





## Vie associative

### RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE... suite

#### Pique-nique et cueillette de pommes à l'Île d'Orléans

*Par Michelle Fontaine, animatrice à la vie associative*

Par une journée radieuse, le dimanche 15 septembre dernier, un petit groupe participait à l'activité « Pique-nique et cueillette de pommes » à l'Île d'Orléans. Tous ont eu beaucoup de plaisir lors de cette sortie à la Cidrie Verger Bilodeau.

Au programme : pique-nique, dégustation de produits gourmands et cueillette de pommes pour couronner le tout !



## AIDE ET ENTRAIDE

### **Pétition ReQIS**

***Réseau québécois pour l'inclusion sociale pour les personnes sourdes et malentendantes***

*Par Sylvie Tremblay, technicienne en éducation spécialisée, chargée de projets DOA*

Par solidarité, il serait hautement apprécié et d'une aide significative que l'on puisse recueillir le plus de signatures possibles à l'obtention à ce droit d'accessibilité. En effet, la reconnaissance de cette langue par le gouvernement québécois est l'assurance que leurs droits à l'accessibilité universelle soient respectés.

Invitez votre entourage à faire de même. Merci pour votre solidarité !

## Pétition

**Scannez ici pour signer la pétition**



6830, avenue du Parc, bureau 102, Montréal (Québec) H3N 1W7  
T- 514-278-8703 • [info@reqis.org](mailto:info@reqis.org) • [www.reqis.org](http://www.reqis.org)

## AIDE ET ENTRAIDE

### Table de concertation en accessibilité universelle

Par Michelle Fontaine, animatrice à la vie associative

Le 12 septembre dernier, L'APDA était présente lors de la Table de concertation en accessibilité universelle, Ville de Québec, avec plusieurs autres organismes tels que Kéroul, Capvish et Adaptavie.

Lors de cette rencontre nous avons réfléchi au langage à utiliser dans l'optique d'éliminer les obstacles à la communication pour définir l'accessibilité universelle. Par exemple, comment définir une personne éprouvant des difficultés ? Est-ce qu'on dira « une personne vivant une situation d'handicap », « une personne ayant une limitation fonctionnelle » ou bien encore « une personne ayant une incapacité ». Il y a beaucoup de formes d'handicaps sans compter ceux qui sont invisibles et l'exercice visait à trouver des termes plus englobants et inclusifs.

Par ailleurs, nous avons été invités à faire part des priorités que notre association s'est fixées, soit :

- ✓ préparer et distribuer un prospectus pour sensibiliser les différents milieux aux problèmes des malentendants
- ✓ créer un guide de l'utilisateur « Comment intervenir auprès des personnes malentendantes ».

En termes d'accessibilité pour les malentendants, il a été mentionné que l'accès aux grands événements, aux restaurants, aux musées, aux salles de spectacle, de cinéma et que l'accès à des services publics ainsi que la signalisation pourraient être améliorés.

Concernant la prochaine journée de consultation de la Table de concertation prévue le 1<sup>er</sup> novembre prochain, en préparation du plan d'action en matière d'accessibilité universelle, il est prévu que ma collègue Sylvie Tremblay, nous y représentera.



## Devenir membre

### Adhérer à l'APDA pour...

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



### Comment devenir membre?

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

Pour devenir membre [Cliquez ici](#)

## L'APDA toujours en ligne

### Soyez branchés ! Restez informés !

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

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



[info@apda.ca](mailto:info@apda.ca) ❖ 1-855-675-4662 ❖ [www.apda.ca](http://www.apda.ca)

7755, 1<sup>re</sup> Avenue, Québec (Québec) G1H 2Y1