

L'INFO-APDA

Édition du **13 novembre 2024**

Message du directeur général

En ce matin glacial où le vent nous rappelle que l'hiver s'en vient, il y a des choses qui me réchauffent le cœur, telles que notre dossier sur la défense des droits des personnes avec une déficience de l'audition. En effet, nous multiplions les partenariats, notamment avec le ReQIS et la COPHAN, afin de mieux vous représenter. Parmi les choses que nous suivrons avec intérêt, c'est bien évidemment l'augmentation du seuil d'aide financière accordée par la RAMQ relativement à l'appareillage avec des prothèses adéquates pour chacun.

Il y a aussi un projet novateur qui fera revivre en vous vos années de contestataires alors que les cheveux garnissaient encore mon crâne désormais découvert. Le Comité 40^e a eu l'idée d'une pièce de théâtre où les personnes malentendantes sont aux prises dans diverses situations cocasses avec des personnes entendant. Que ce soit en pièce de théâtre ou en petits sketches que nous filmerons et diffuserons par la suite sur le Web ou encore lors d'une soirée de lancement. Quoi qu'il en soit, nous aurons besoin de vous tous ! Il nous faut des actrices et des acteurs, des costumières et des costumiers, des éclairagistes et des preneurs de son, des caméramans et plus encore. Ah oui, inutile d'ajouter que cette pièce se veut un moyen de faire connaître

l'APDA, de sensibiliser le public aux problèmes vécus par les personnes malentendantes, tout en éduquant les gens sur les moyens d'entrer correctement en communication avec nous. Alors, faites-nous part de votre intention relativement à la création et la réalisation de ce *big* projet !

N'oubliez pas le 21 novembre prochain, je vous présenterai une formation sur les successions et les testaments. Venez comparer vos connaissances avec la sombre réalité juridique. Venez tester vos croyances sur la liquidation testamentaire ou encore sur les limites de ce que la loi vous permettra de léguer à vos proches. Bref, avec quelques anecdotes, je vais démystifier ce que l'on vous présente dans vos téléromans comme si c'était la vérité ! Au plaisir de vous y retrouver.

Rémy-Noël POULIN

DANS CETTE ÉDITION

Chronique santé	2
Vie associative	4
• Retour sur les activités du mois d'octobre	
• Programmation novembre à janvier	
Défense des droits	8
Aide et entraide	10
Devenir membre	11
L'APDA toujours en ligne	11

Chronique santé

Quand bien vieillir rime avec engagement social

*Par Trécy Patoine, Kinésiologue et conseillère
Reproduit avec l'autorisation de VIEACTIVE*



Trécy Patoine B.sc.
*Kinésiologue et conseillère
du programme Viactive en
Capitale-Nationale.*

Les personnes de 65 ans et plus représentent plus de 20 % des Québécois. C'est une population aux besoins différents et changeants dont il est primordial de prendre soin. Connaissez-vous, un des secrets des centenaires, vivants dans les « zones bleus »? Il a été démontré que c'est une population engagée socialement avec un fort sentiment d'appartenance à leur communauté et aux amitiés fidèlement nourries.

Qu'attendons-nous pour vieillir sainement et mettre au centre de notre vie l'engagement social et par le fait même l'engagement santé envers soi?

Le désengagement; un obstacle potentiel à la santé globale des aînés

Environ 30 % des personnes âgées sont à risque d'isolement social au Canada. Ce dernier peut entraîner des problèmes de santé, la solitude, des troubles émotionnels et d'autres effets négatifs sur l'avancement en âge. La réussite du vieillissement n'est pas le fruit du hasard, elle dépend de nos CHOIX et de nos EFFORTS.

Participer socialement dans notre communauté, nous procure plusieurs bénéfices santé :

- Sentiment d'appartenance
- Plaisir
- Quête de sens
- Estime de soi
- Capacité d'adaptation
- Qualité des relations
- Créativité
- Sentiment de compétences

Chronique santé... suite

Bien magasiner son bénévolat

Quand arrive le moment où l'on décide de s'engager dans un projet tel que le bénévolat, il est judicieux de se poser quelques questions qui peuvent nous guider vers des choix éclairés. D'abord, il faut connaître ses aptitudes, savoir ce qui nous rend heureux, heureuse et déterminer les raisons qui nous motivent à vouloir offrir de notre temps. Ensuite, la question la plus importante à se poser est : *Qu'est-ce que j'aime?* Cette réponse est au cœur de l'engagement bénévole, d'où l'importance de choisir un bénévolat qui correspond à nos besoins et à notre mode de vie.

Pourquoi pas retarder le vieillissement en s'engageant socialement?

En conclusion, s'engager socialement amène une panoplie d'avantages et pas seulement pour la communauté! Ça nous permet de relever des défis, de partager une passion, de faire des rencontres, d'apprendre et ainsi favoriser la santé de notre cerveau et retarder le vieillissement!

DÉFI DES 5 PARCS 2024-25

NIVEAU DE DIFFICULTÉ:
Léger,
(terrain principalement plat)

DURÉE:
1h15

ÉVÈNEMENT ANNULÉ EN CAS DE PLUIE

PARC 1	PARC 2	PARC 3
30 OCTOBRE 2024 10H PARC JEAN-ROGER-DURAND (LORETTEVILLE)	6 NOVEMBRE 2024 10H RÉSERVE NATURELLE DU MARAIS-LÉON-PROVANCHER (NEUVILLE)	20 NOVEMBRE 2024 10H PARC DE LA TOUR DU NORD-EST (ST-FRANÇOIS/ÎLES D'ORLÉANS)

PARC 4	PARC 5 (\$)
19 FÉVRIER 2025 10H PARC DE LA POINTE-AUX-LIÈVRES (VIEUX-LIMOILLOU)	16 AVRIL 2025 10H PARC NATIONAL DES HAUTES-GORGES-DE-LA-RIVIÈRE-MALBAIE

INSCRIVEZ-VOUS :
tpatoine@fadoq-quebec.qc.ca
(418) 650 3552, POSTE 262

MARCHE ENCADRÉES PAR :
LES CONSEILLÈRES VIACTIVE DE LA CAPITALE-NATIONALE,
MYLÈNE DION, TRÉCY PATOINE ET LEURS BÉNÉVOLES.

Vie associative

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS D'OCTOBRE

Programme VIACTIVE

Par Michelle Fontaine, animatrice à la vie associative



Une nouvelle activité VIACTIVE 50 ANS ET PLUS été mise en place en septembre dernier que j'ai le plaisir d'animer. Elle se déroule au Chalet Lyonnais, qui offre un vaste espace bien apprécié par nos membres. Un petit groupe vient s'entraîner régulièrement les mercredis après-midi. Les personnes qui le composent témoignent éprouver beaucoup de plaisir à découvrir les exercices variés proposés par le programme VIACTIVE.

À la suite des recommandations proposées par ma Sylvie Tremblay, quelques ajustements ont été apportés afin que le lieu soit mieux adapté aux difficultés d'audition et que chacun et chacune puissent profiter pleinement du programme. Suite à l'une de ses recommandations, il a été convenu avec les participantes et participants d'exécuter les exercices sans musique, ce qui leur convient parfaitement.

Rappelons que VIACTIVE est **accessible à tous**. Les mouvements se pratiquent ASSIS sur une chaise ou DEBOUT selon les capacités de chaque personne.

N'hésitez pas à vous joindre à nous !

Atelier thématique sur les stratégies de communications

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

Le 17 octobre dernier a été présenté un atelier traitant des stratégies de communication. Nous avons regardé ce sujet à travers 2 volets d'approche. Le premier en présentant des stratégies à partir de 9 émotions vécues en situation de communication étant malentendant et le second volet par l'approche des effets positifs de l'adoption et l'application des stratégies de communication. Nous prévoyons reprendre ce genre de présentation ultérieurement et la présence des proches entendants serait très appréciée pour eux aussi du fait qu'une communication s'établit d'abord entre 2 personnes, que l'utilisation des stratégies sont d'autant plus efficaces et permettent d'avoir un meilleur confort dans nos communications.

Au plaisir d'une prochaine rencontre.

Vie associative



Programmation – Activités de la période automnale

NOVEMBRE 2024

- **Chaque lundi à 13 h 15 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
- **Les mercredis 6, 13 et 20 novembre à 13 h 30 au Chalet Lyonnais (1158, rue du Lyonnais)**
Programme d'activité physique « VIEACTIVE 50 ans et plus »
Pour prendre soin de soi et partager le plaisir de bouger en groupe
- **Chaque jeudi à 13 h 15 à l'APDA**
Café-rencontre et lecture labiale
- **Jeudi 7 novembre à 18 h 30 à l'APDA**
Atelier sur les bienfaits du massage
- **Vendredis 8 et 22 novembre à 13 h 30 à l'APDA**
Atelier informatique avec Bruno Lavoie
- **NOUVEAU ! Vendredi 15 novembre à 13 h 15 à l'APDA**
Atelier de bricolage de Noël avec Madeleine Saillant
- **NOUVEAU ! Mardi 26 novembre à 13 h 15 à l'APDA**
Atelier « Vibrer avec les renaissances » avec Mme Diane Nicholls
- **NOUVEAU ! Mercredi 27 novembre à 13 h 30 à l'APDA**
Séance d'information « La sécurité de la vieillesse et les revenus à la retraite » par
Mme Isabelle Lessard, Spécialiste Services aux citoyens - Capitale-Nationale
- **Jeudi 28 novembre à 18 h 30 à l'APDA**
Séance d'information sur les testaments avec Rémy-Noël Poulin, avocat médiateur

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 !
- **NOUVEAU ! Mardi le 3 décembre à 13 h 30**
Séance d'information "crédit d'impôt pour personnes handicapées" avec M. Denis Renaud, Agent de la visibilité, Agence du revenu du Canada
- **Mercredi 4 et 11 décembre à 13 h 30 au Chalet Lyonnais (1158 rue du Lyonnais)**
Programme d'activité physique « VIEACTIVE 50 ans et plus »
Pour prendre soin de soi et partager le plaisir de bouger en groupe
- **Vendredi 6 décembre à 13 h 30**
Atelier informatique avec Bruno Lavoie
- **Samedi 7 décembre, dès 11 h 30 au Resto-Brasserie Le Grand Bourg**
Au 8500, Boulevard Henri-Bourassa

DÎNER DES FÊTES

Au programme : Accueil, dîner, animation et tirages

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

**Date limite pour l'inscription :
Jeudi 21 novembre**



Vie associative



Programmation - Activités de la période hivernale... suite

JANVIER 2025

Reprise des activités fin janvier

- **Jeudi 23 janvier à 13 h 30**
Séance d'information « La sécurité de la vieillesse et les revenus à la retraite »
par Mme Isabelle Lessard, Spécialiste Services aux citoyens - Capitale-Nationale
- **Lundi 27 janvier à 13 h 15**
« Lundi de l'amitié », jeux variés selon vos intérêts
Pas besoin d'inscription ; venez, prenez un siège et jouez !
- **Mardi 28 janvier à 13 h 15 à l'APDA**
Atelier « Vibrer avec les renaissances » avec Mme Diane Nicholls
« Vivons ensemble l'entraide mutuelle, le détachement pour mieux prendre soin de soi et surtout briser l'isolement avec nos différences. »
- **Mercredi 29 janvier 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 31 janvier à 13h30**
Atelier informatique avec Bruno Lavoie

Inscription et information :

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

Défense des droits

Recherche juridique sur les interventions policières

Par Rémy-Noël Poulin, avocat médiateur

En partenariat avec le ReQIS, nous initions une recherche juridique sur les problèmes rencontrés par les personnes malentendantes lors d'une intervention policière, d'où le sondage que je vous ai fait parvenir la semaine passée. La phase I dudit projet sera de définir les différents mots et expressions utilisés par la police afin de mettre en place divers outils visant à ce que nos policiers communiquent mieux avec nous. La phase II visera à étendre notre recherche à tous les aspects découlant de notre présence au tribunal, car non seulement nous avons le droit d'être entendus... surtout, mais d'entendre ce qui se passe autour de nous !

Sommet québécois sur le handicap de la COPHAN

Par Louise Villeneuve, présidente



Le 7 octobre dernier se déroulait le premier Sommet national sur le handicap de la COPHAN dans l'enceinte du Pavillon Desjardins de l'Université Laval. L'événement présidé par monsieur Paul Lupien, président de la Confédération des organismes de personnes handicapées du Québec (COPHAN) était organisé par et pour les personnes en situation de handicap. Il réunissait plus

de 250 participants dont plusieurs leaders provenant des OBNL, du milieu des affaires et de la politique. Quelques autres ont pu participer à distance aux huit ateliers ainsi qu'à la table ronde où ont été traités plusieurs enjeux auxquels sont soumises les personnes vivant avec un handicap. Une vingtaine de conférenciers et conférencières ont contribué à l'animation. Quant à la présidence d'honneur, elle était assumée par Andréanne Fortin, atteinte du syndrome de la Tourette, talentueuse comédienne que l'on peut voir dans la série Vestiaires sur AMI-télé.

À l'issue de cette importante rencontre, la COPHAN a dévoilé une série de recommandations ambitieuses. Celles-ci visent à améliorer les conditions de vie des personnes en situation de handicap, en touchant des domaines clés, notamment le revenu, l'emploi, le logement, le transport, l'éducation, la santé, et l'accessibilité..

Pour l'APDA, le Sommet représentait également une opportunité d'échanger avec plusieurs intervenants, partenaires actuels dont madame Lucie Nault, directrice générale de ReQIS, madame Lise Roche de la Fondation Mirella et Lino Saputo, monsieur Claude Lavoie, conseiller à la Ville de Québec, mais aussi de faire connaissance avec des partenaires potentiels. C'est sans compter que notre directeur général a saisi l'occasion de parler au ministre responsable des Services sociaux, Lionel Carmant du service D'une Oreille à l'Autre et des enjeux auxquels les personnes malentendantes à faible revenu sont soumises. C'est à suivre...

Le Sommet a été un succès et nous souhaitons féliciter l'organisation pour le travail accompli. C'était une première, mais il y a fort à parier qu'il y aura une suite en 2025.

Défense des droits... suite

Reconnaissance de la langue signée

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

Le ReQIS étant le Réseau québécois pour l'inclusion sociale des personnes sourdes et des personnes malentendantes est en fait un organisme provincial de défense collective des droits ainsi que de la promotion de leurs intérêts qu'elles soient signeuses ou oralistes. La défense des droits passe par trois axes de son action politique non partisane : soit par la représentation, l'éducation populaire, la mobilisation des membres. L'objectif étant de favoriser la justice, l'inclusion et la participation sociale des personnes sourdes et malentendantes, signeurs et oralistes favorisant l'accessibilité communicationnelle comme stratégie d'accessibilité universelle, entre autre.

Il est important ici de s'inclure dans les citoyens nécessitant une reconnaissance de langue et de manière de communiquer. Aussi, à la suite de ma participation à une rencontre Zoom nous informant des éléments légitimant la demande de reconnaissance de la langue signée au Québec, j'ai compris à quel niveau la reconnaissance de leur langue entraînerait des effets positifs favorisant l'inclusion linguistique des deux groupes de personnes ayant des déficiences de l'audition.



J'ai appris que nous avons 41,012 milles personnes en déficience auditive au Canada dont 9,100 au Québec. Ce chiffre n'englobe pas les CODA, soit enfants de parents sourds, les premières nations, les immigrants en voie de perte d'audition et apprenants les signes ou les stratégies de communication qui s'élèverait à environ 45,000 personnes au Canada. Ici au Québec, ces apprenants ne sont pas comptabilisés.

La reconnaissance de la langue des signes québécoise vise à faire reconnaître ces personnes comme « citoyens à part entière » et toute personne utilisant une communication différente en lien avec la perte d'audition. D'où l'importance de signer la pétition du ReQIS sur cette reconnaissance.

J'espère humblement avoir contribué à ouvrir nos esprits à la globalité de la problématique autour de la perte auditive. J'ajoute ceci : soyez fiers de qui vous êtes et de ce que vous accomplissez pour arriver à communiquer en société. *Cette note se veut une réflexion personnelle que je vous partage.*

AIDE ET ENTRAIDE

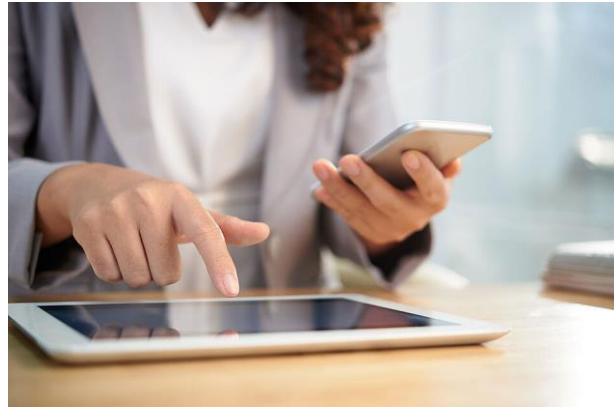
Ateliers informatiques

Par Bruno Lavoie, adjoint administratif

Depuis quelques mois, nous vous offrons des ateliers informatiques qu'on pourrait également appeler ateliers numériques pour vous aider à vous familiariser avec l'utilisation de tablettes et de téléphones cellulaires.

Ces appareils sont de plus en plus présents dans nos vies et il devient difficile de les éviter. Cependant, une compréhension de base devient nécessaire pour les utiliser adéquatement. Admettons-le, ces outils peuvent aussi enrichir notre vie de nombreuses façons. Ainsi, ils nous permettent de rester plus facilement en contact avec nos proches, de se tenir informé sur une variété de sujets, d'avoir accès à des outils tels que des cartes, des dictionnaires ou autres... Les téléphones, de nos jours, sont capables d'accomplir presque n'importe quoi, étant maintenant plus près d'ordinateurs portatifs que de simples outils de communication.

Pour vous accompagner dans vos apprentissages, nous proposons de répondre à vos questions, de configurer vos appareils et de vous expliquer comment utiliser ces équipements selon vos besoins et vos préférences.



Session individuelle

Bien qu'à l'origine les sessions étaient offertes à de petits groupes, la nécessité de devoir s'adapter à chacun nous a incité à changer notre approche, car notre objectif est d'être disponible pour répondre aux questions dans une démarche personnalisée.. Dorénavant, les ateliers desservent une personne à la fois par session, Toutefois, si la demande est particulièrement élevée pour une semaine, nous pouvons accueillir deux personnes à la fois pour accommoder plus de gens.

Si cet atelier vous intéresse, je vous encourage à vous inscrire auprès de moi ou de ma collègue Michelle Fontaine. Soyez à l'aise de m'envoyer à l'avance vos questions ou les sujets que vous voulez que je traite pour que je puisse ainsi vous aider au meilleur de ma connaissance.

Pour rester à l'affût de la technologie et en profiter au maximum !

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^{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 [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