

La Gazette

APIA-AVC

ASSOCIATION DES PERSONNES INTÉRESSÉES À L'APHASIE
ET À L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

Oeuvre peinte par Gaétanne Noël



POSTE PUBLICATION NO. CONVENTION: 40036671

MARS 2012

VOLUME 26 NUMÉRO 1

APIA-AVC



L'aphasie...
Parlons-en!

La Jasette

Sommaire

APIA - AVC

525, boulevard Wilfrid-Hamel, Bureau A-07

Québec (Québec) G1M 2S8

Téléphone: (418) 647-3684

Télécopieur: (418) 647-1925

Courriel: apia-avc@bellnet.ca

Site internet: www.apia-avc.org

26 mai au 1er juin
Semaine de l'aphasie

Mai, mois de la communication

LA JASSETTE est un périodique publié par l'Association des Personnes Intéressées à l'Aphasie et à l'AVC

Tirage: 425 exemplaires, distribués auprès des membres et des institutions du réseau de la santé abonnés.

Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Collaborateurs à ce numéro

Julie Côté, Ann Fragasso, France Pelletier, Chantal Racine, Gabriel Dumont, Micheline Thivierge

Correction

Ann Fragasso

Rédaction

Julie Côté

Infographie

Véronique Gaudin

Page couverture

Gaétanne Noël

Impression

Les Impressions STAMPA inc.

Dépôt légal

Mars 2012

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque du Canada

ISBN/ISSN - D 353397

Prochaine date de tombée

le 1er mai 2012

Mot des coprésidentes.....	3
Conte Allégorique par Chantal Racine.....	4
(suite).....	5
Témoignage de Marc Filteau	6
Des nouvelles de votre conseil d'administration.....	7
Poème par Chantal Racine.....	7
Casino et party hot-dog	8
Centre Louis-Jolliet.....	9

A C T I V I T É S D E L ' A P I A - A V C

- Le groupe du jeudi.....	10
- Le groupe du mercredi.....	11
- Atelier de peinture.....	12
- Groupe des conjoints.....	12
- Cuisine collective.....	12
- Déjeuner-rencontre (AVC).....	12
- Activités sociales.....	12

La douce mélodie de l'espoir.....	13
Sincères remerciements.....	14
Sincères condoléances.....	15
Habitudes de vie saines	15
Anniversaires de naissance.....	16
Recettes.....	17
Photos souvenirs.....	18-19

Associations des personnes aphasiques:

ACVA du BSL - Région 01, Rimouski: (418) 723-2345

APAS - Région 02, Chicoutimi: (418) 543-0398

ARAPAL - Région 02, St-Félicien: (418) 679-9509

APAM - Région 04, Trois-Rivières: (819) 375-7713, poste: 226

ACTE - Région 05: Sherbrooke: (819) 821-2799

AQPA - Région 06: Montréal: (514) 277-5678

APIA - Région 12: Lévis: (418) 833-3622

APAL - Région 13: Laval: (450) 687-3666

Groupe d'entraide APHASIE Lanaudière - Région 14: Joliette: (450) 759-3322 ou 1-888-756-3322

Groupe relève pour personnes aphasiques - Région 15: Saint-Eustache: (450) 974-1888 ou 1-888-974-1888

APAG - Région 16: Granby: (450) 776-7896

APARY - Région 16, St-Hyacinthe: (450) 771-3333, poste: 2685

Aphasie Rive-Sud (ARS) - Région 16, Longueuil: (450) 616-0688

RAPAQ (Regroupement des associations des personnes aphasiques du Québec, Longueuil, (877) 626-1473 ou (450) 646-1473



Don In Memoriam

Les dons In Memoriam contribuent à la réalisation de la mission de l'APIA-AVC.
Merci de votre générosité

*Du 26 mai au 1er juin
La semaine de l'aphasie*

*Mai
Mois de la communication*



Mot des coprésidentes



Chers membres et amis(es),

VERS LE PRINTEMPS ET SES CABANES À SUCRE

Nous nous remettons à peine des Fêtes de fin d'année ainsi que de l'hiver avec ses froids intenses et ses longues soirées que le printemps se pointe le bout du nez. Dans le creuset de l'APIA-AVC se prépare également toute sortes d'activités, que ce soit des primeurs ou non. Qu'il me soit permis de mentionner les préparatifs pour le mois de mai qui est consacré aux communications et plus spécifiquement, la dernière semaine qui est dédiée à l'aphasie.

J'adresse un appel aux membres bénévoles pour qu'ils soient disponibles pour quelque soit l'activité. À la fête de Noël, Paul Girard a été nommé le bénévole de l'année 2011. Bravo Paul! À qui la chance, pour l'année qui vient? De toute façon, chacune des personnes bénévoles ont le souci de voir s'illuminer les visages des bénéficiaires de leur œuvre. C'est un travail louable! Pourquoi ne pas recruter des nouveaux membres qui auront leurs propres charismes et qui pourront en faire profiter les autres?

Bon trimestre! Savourez les délices du printemps et de ses cabanes à sucre...

Ann Fragasso, Coprésidente

France Pelletier, Coprésidente

**AU PLAISIR DE VOUS VOIR EN GRAND NOMBRE POUR LA
PROCHAINE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE QUI AURA LIEU LE MARDI
29 MAI 2012 AU LOCAL A-104 DE L'IRD PQ**

PARTAGEZ - LA JASSETTE A BESOIN DE VOUS

Si vous avez des commentaires, un avis, un article d'intérêt, un récit de voyage, des photos cocasses, des idées de jeux, etc., ils seront les bienvenus.

Faites nous parvenir vos textes et photos avant le 1 mai 2012 à l'APIA-AVC,
525, boul. Wilfrid-Hamel, bureau A-07, Québec (Québec) G1M 2S8 ou
par courriel à: apia-avc@bellnet.ca

J'ai écrit ce conte il y a cinq ans, juste avant mon accident vasculaire cérébral; j'ai cru l'écrire pour une enfant, je sais aujourd'hui l'avoir fait pour moi.

Anouk des neiges (conte allégorique)

Anouk était une petite Inuit très intelligente qui vivait avec ses parents dans un bel igloo au pôle nord. Le papa et la maman d'Anouk étaient de très bons parents qui s'aimaient tendrement, et dont chaque seconde de leur vie était consacrée à son bonheur. Anouk était donc une enfant très heureuse !

Un beau matin, juste avant que l'enfant ne s'éveille tout à fait, voilà que l'igloo, si confortable d'habitude, se mit à craquer de partout. Les blocs de glace qui formaient le toit commencèrent à se fendiller et des morceaux se mirent à tomber dans leur jolie maison. Sa mère et son père essayaient de retenir les blocs de glace pendant qu'Anouk se dépêchait de sortir dehors. Mais, malgré tous leurs efforts, un énorme bloc s'écrasa sur Anouk qui, sous le choc, perdit totalement conscience.

Les parents d'Anouk, très inquiets, décidèrent donc que sa mère resterait près d'elle et que son père, qui avait plus de force pour courir dans la neige, irait vite chercher le médecin au village le plus proche.

Le lendemain, lorsqu'Anouk se réveilla enfin, le docteur Pingouin et ses parents étaient près d'elle. Tous avaient bien de la peine de la voir dans un si mauvais état. Anouk avait un affreux mal de tête, des bleus partout et beaucoup de difficulté à respirer.

Le docteur Pingouin lui expliqua qu'elle avait une côte cassée ; c'est elle qui lui faisait si mal chaque fois qu'elle respirait. Pourtant, le médecin affirma à ses parents que la petite n'avait pas besoin de plus de soins : « Elle ira de mieux en mieux chaque jour à partir d'aujourd'hui, car les enfants guérissent toujours très vite » disait-il.

Pendant le trajet en traîneau qui les amenait à leur nouvel igloo, le père et la mère d'Anouk lui expliquèrent que cet accident était arrivé parce que la température était devenue rapidement très douce au cours de la nuit. C'était un phénomène très rare au pôle nord. Mais tandis que ses parents tentaient gentiment de la rassurer, la gamine se sentait de plus en plus terrifiée à mesure qu'ils approchaient de leur nouvelle demeure.

Le temps passa, mais les parents d'Anouk ne reconnaissaient plus leur petite fille. C'est vrai qu'elle allait de mieux en mieux comme l'avait prédit le docteur Pingouin, mais elle ne s'amusait plus et elle faisait des choses bizarres. Anouk passait souvent de longues heures dans l'igloo sans rien faire d'autre que d'écouter le silence ou de regarder les parois lisses et brillantes de l'intérieur. Et comme elle refusait de retourner à l'école avec ses amis, ses parents crurent que quelque chose s'était brisé dans la tête d'Anouk. Elle ne redeviendrait peut-être plus jamais comme avant.

Suite à la page suivante.....

En réalité, c'est dans le cœur de la gamine que quelque chose s'était brisé : Anouk avait peur tout le temps ! Si elle écoutait le silence, c'était pour surprendre chaque bruit au cas où l'igloo craquerait encore, et si elle scrutait les murs et le toit de leur maison de près, c'est qu'elle était à la recherche de la moindre petite crevasse. Mais Anouk gardait toute cette terreur dans son cœur, car elle voulait être une petite fille courageuse.

Dans le temps où Anouk aimait s'amuser dehors avec ses amis, elle contemplait souvent les oiseaux des neiges qui vivent au pôle nord. On lui avait dit que ces très beaux oiseaux s'appelaient des harfangs. Son ami, Nilak, avait même prétendu que les harfangs avaient des pouvoirs magiques...

C'est en pensant à cette histoire qu'Anouk remarqua le magnifique harfang des neiges qui s'était posé sur la colline tout près de sa maison. Or, l'oiseau des neiges était si beau, son regard si doux et invitant qu'Anouk se décida à sortir pour voir de plus près ses merveilleuses plumes argentées. Et c'est alors que la magie se produisit, car le bel harfang lui parla en employant la langue magique des oiseaux, un langage que seuls les enfants peuvent comprendre.

Le harfang des neiges parla longtemps sans qu'Anouk ne pense un seul instant à aller surveiller l'igloo et il termina son discours ainsi : « Je suis un vieil oiseau et avec le temps, j'ai appris qu'un harfang courageux n'est pas un harfang qui n'a pas peur, car je peux bien te l'avouer, j'ai eu souvent peur au cours de ma longue vie. J'ai appris à être courageux en faisant les choses que je devais faire.

Lorsqu'il m'est arrivé que la peur soit très grande, j'ai demandé à quelqu'un qui m'aime de me tenir la main. Et je me suis un jour aperçu que ma peur s'était envolée comme un oiseau dans le ciel de l'arctique. J'ai confiance en toi jolie Anouk, tu es une enfant bien intelligente, tu trouveras un jour les choses que tu dois faire. »

Quelque temps plus tard, le harfang magique vit Anouk et Nilak s'amuser dans la neige, ensemble ils riaient de bon cœur. Avant de se rendre à l'école, main dans la main, Anouk se retourna pour dire au revoir à sa maman.

Si le harfang avait pu, je crois qu'il aurait souri !

Chantal Racine, Québec, 2006





Témoignage de M. Marc Filteau

Au cours de la session d'automne, j'ai eu le plaisir de me joindre aux réunions du groupe des personnes aphasiques dans le cadre de mon stage universitaire. Parmi ce groupe, M. Marc Filteau a gentiment accepté de partager son histoire teintée de courage et de détermination. Je tenterai donc de résumer le plus fidèlement possible le récit qu'il m'a livré.

M. Filteau, cinquième d'une famille de neuf enfants, est né le 20 mars 1949 à Saint-Nicolas. Issu d'une famille d'agriculteurs, celui-ci a beaucoup participé au travail de la ferme jusqu'à l'âge adulte. Vers l'âge de dix-neuf ans, il décida d'aller travailler à Québec durant environ 5 ans en tant qu'opérateur informatique à l'Université Laval.

Par la suite, M. Filteau reprit en main la ferme familiale avec son frère nommé Jean Filteau. Il y travaillera pendant environ six ans et cherchera ensuite un travail à l'extérieur, car le jeune homme de vingt-six ans était toujours célibataire et commençait à penser au mariage. C'est ce qui l'amena à trouver divers emplois tels que vendeur de machineries agricoles et quincailler par exemple. En 1982, M. Filteau épousa Mme Susanne Huot, soit à l'âge de trent-trois ans. Ils achetèrent alors une maison à St-Nicolas, là où il habite toujours. Mme Huot donna ensuite naissance à 2 enfants : Nicolas et Marie-Ève qui ont respectivement vingt-huit et vingt-six ans aujourd'hui. Durant ses années de mariage, M. Filteau, employé chez Clôtures Alpha, a travaillé plusieurs années à la confection des produits de l'entreprise.

Au cours de l'année de 1999, l'homme dut malheureusement vivre le deuil de son épouse. Ce fut, de toute évidence, une épreuve difficile pour lui et ses deux enfants. Environ un an plus tard, soit le 3 août 2000, un autre événement vint bouleverser la famille Filteau. Sur son lieu de travail, un éclat de métal percuta l'œil gauche de l'homme de cinquante et un ans. En se dirigeant pour vérifier l'état de son œil, il subit un AVC qui le paralysa du côté droit et le rendit aphasique. Celui-ci passa huit mois en centre hospitalier et ses enfants âgés de dix-sept et quinze ans, ont dû être accueillis par son frère Jean.

Ce fut alors une dure épreuve pour lui de se retrouver du jour au lendemain à la maison sans emploi, sans permis de conduire et avec les séquelles de l'AVC. Sans oublier que celui-ci avait toujours ses deux enfants sous sa responsabilité. Par conséquent, il dut entreprendre un long processus de réadaptation avec un orthophoniste, un physiothérapeute et un ergothérapeute pour maximiser la récupération de ses facultés.

En 2002, il a connu l'APIA-AVC et devint membre actif depuis ce temps. Il témoigne maintenant du grand bien que cela lui a fait de rencontrer les personnes de l'association chaque semaine. Avant de se joindre au groupe, il se sentait très seul et manquait de contacts sociaux. Au fil du temps, avec beaucoup de détermination et de patience, M. Filteau a progressivement amélioré ses capacités de communication et de mobilité. C'est de cette façon qu'il a donc enfin pu reprendre son permis de conduire en 2005, soit cinq ans après son AVC. Cet élément a d'ailleurs considérablement amélioré sa qualité de vie, en raison de la plus grande autonomie qu'il a pu retrouver ainsi.

Aujourd'hui, nous avons la chance de côtoyer un homme jovial et sympathique, qui mérite grandement d'être félicité de sa persévérance et de son grand courage.

Nous souhaitons alors le meilleur pour M. Filteau et sa famille dans les années à venir.

Jean-Alexandre Raby, stagiaire

DES NOUVELLES DE VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Bonjour à toutes et à tous les membres de l'APIA-AVC!

En tant que secrétaire du conseil d'administration, j'ai appris à la lecture de La jasette de décembre 2011 que je devais vous donner des nouvelles du conseil d'administration comme Mme Andrée Émond l'a si bien fait durant son mandat. Alors je me lance...

Je suis un nouveau membre à ce conseil, par contre j'ai déjà siégé sur différents conseils d'administrations, mais celui de l'APIA-AVC est digne de mention. Nous avons des membres de qualité au conseil qui ne cesse de travailler à vous offrir une association qui vous soutient et qui désire vous soutenir longtemps. La qualité des interventions de ces hommes et femmes de talents est inspirante. Le niveau de discussion est particulièrement pointu et élevé dans le détail pour une meilleure unanimité, qui, selon moi est un témoignage de respect, certes, mais surtout de maturité comme organisme.

Cette maturité demande aujourd'hui des structures qui devraient vous être présentées en assemblée générale comme il se doit de l'être. La refonte ou réforme de la REGIE INTERNE de l'APIA-AVC est aussi à l'étude.

La fondation APIA-AVC est à approcher un porte-parole de renom pour nous faire connaître avant la semaine de l'aphasie. Je suis fier de faire partie et de participer à cette organisation, merci de m'y avoir élu.

Bonne année 2012!

Gabriel Dumont
Secrétaire du conseil d'administration de l'APIA-AVC
Le 5 Janvier 2012

Le poids de l'amour

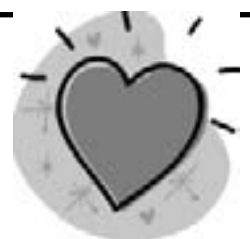
Épuisée,
plus de place pour aucun de vous.
laissez-moi dormir,
dormir
si fatiguée
d'être heureuse,
à cause de vous.

épuisée,
mon corps est allongé,
mes oreilles sourdes,
j'ai laissé mes pensées à
l'imagination,
longtemps

épuisée,
vous avez oublié
combien je suis fragile
les mots terrés derrière mes dents
je n'ai pu que dire
merci...

épuisée,
je suis restée avec vous quelques
temps.
jusqu'à ce que je puisse encore
sourire.
que je puisse encore,
supporter le poids
de votre Amour
pour moi.

Chantal Racine 2005



Vous êtes tous invités au:
CASINO DE CHARLEVOIX

JEUDI LE 19 AVRIL 2012

Départ à 9h30 à l'entrée principale de l'IRD PQ (Centre F-Charon)

Retour vers 20h00 à l'IRD PQ

30,00\$ par personne

25,00\$ pour les personnes aphasiques et AVC

Repas du souper, taxes et pourboire inclus



IMPORTANT

"Apportez votre lunch pour dîner
dans l'autobus durant le trajet"

Téléphonez-nous au bureau le plus tôt possible pour réserver votre place.

Inscription obligatoire - DATE LIMITE: 20 mars

SUPER PARTY HOT-DOG

N'oubliez surtout pas le "Super Party Hot-dog" du groupe du jeudi.

Pour une douzième année consécutive,
l'APIA-AVC offre aux amateurs de
hot-dog un dîner à prix concurrentiel.

Venez nous encourager
Jeudi le 7 juin dès 11h30
à la cour intérieur de l'I. R. D. P. Q.

Tout est à 1,00\$: hot-dog, chips, liqueur, café
et desserts faits maison.

Invitez votre famille, vos amis
Nous vous attendons en grand nombre



POUR LES PERSONNES APHASIQUES OU AYANT SUBIT UN AVC

L'APIA-AVC est partenaire avec le centre Louis-Jolliet pour vous offrir des cours adaptés à vos besoins qui sont donnés par des professeurs qualifiés.

FORMATIONS OFFERTES AU CENTRE LOUIS-JOLLIET

1201, de la Pointe-aux-Lièvres, Québec

Stimulation du langage

Maintien et développement des habiletés de communication. Il existe 2 cours avec des niveaux de difficulté différents. Ces ateliers aident à maintenir et faciliter la récupération des habiletés au plan moteur, cognitif et de la communication. Permet l'intégration sociale en contrant la solitude

- Les lundis et mercredis après-midi (selon le niveau)

Gymnastique intellectuelle

La gymnastique intellectuelle est une activité offerte à toute personne intéressée à faire des exercices mentaux qui sont bénéfiques à la stimulation du cerveau, au développement et au maintien des fonctions cognitives comme la mémoire et la concentration.

- Les mardis matin

Mise en forme de groupe

Activités de conditionnement physique

Ateliers de mise en forme adaptés à votre réalité (hémiplegie, manque d'équilibre...) Vous pourrez augmenter votre niveau d'énergie et d'aisance tout en vous amusant.

- Les mardis après-midi

Un nombre minimum d'inscriptions est obligatoire pour démarrer un groupe. Inscrivez-vous auprès de

Christine Denis au 418-686-4040, poste: 8247
denis.chritine@cscapitale.qc.ca



ACTIVITÉS DE L'APIA-AVC

Le Groupe des trotteurs Pour personnes aphasiques seulement

(Se présenter au local A-07 de l'IRD PQ pour 9h30)

*Retour STAC = heure de retour suggérée à demander au transport adapté pour les personnes concernées.
Les dîners ont lieu dans des restaurants près des activités.

MARS 2012

1er mars : Nous allons au Salon de quilles Le Triplé. Dîner au restaurant chez Harry.
Retour STAC : 15h00

8 mars : Parler pour parler. Activité avec des jeux-questionnaires et de l'animation à la salle des loisirs de l'IRD PQ.
Retour STAC : 14h00

15 mars : École hôtelière de la Capitale. Restaurant qui est opéré par des étudiants de l'école et supervisé par les enseignants. (Inscription obligatoire avant le 8 mars avec acompte de 5\$) Retour STAC : 14h00

22 mars : Musée des Beaux-Arts de Québec. Visite guidée de la salle Riopelle et temps libre dans les autres salles du musée.
Retour STAC : 15h00

29 mars : Maison Girardin. Visite guidée de la maison Girardin à Beauport, bâtiment historique où il y a de l'animation.
Retour STAC : 15h00

AVRIL 2012

5 avril : Cabane à sucre. Notre traditionnelle sortie à la cabane à sucre l'Érablière Dubois à Issoudun. Venez-vous sucrer le bec !

Retour STAC : 15h00

12 avril : Parler pour parler. Activité avec des jeux-questionnaires et de l'animation à la salle des loisirs de l'IRD PQ.
Retour STAC : 14h00

19 avril : Casino de Charlevoix. Voyage organisé en autocar pour aller au casino de Charlevoix et souper sur place. (Voir détails en page 8) Retour STAC : 20h00

26 avril : Maison Alphonse-Desjardins à Lévis. Visite du musée et du centre d'interprétation. Siège social de la première caisse populaire.
Retour STAC : 15h00

MAI 2012

3 mai : Observatoire de la capitale. Visite du nouvel observatoire de la capitale : une vue renouvelée sur Québec et son histoire.
Retour STAC : 15h00

10 mai : Parler pour parler. Activité avec des jeux-questionnaires et de l'animation à la salle des loisirs de l'IRD PQ.
Retour STAC : 14h00

17 mai : Hôtel-musée des premières nations. L'Hôtel-Musée Premières Nations de Wendake raconte l'histoire d'une nation amérindienne.
Retour STAC : 15h00

24 mai : Manoir Mauvide-Genest à l'Île d'Orléans. Il est l'un des rares vestiges du régime seigneurial de la Nouvelle-France.
Retour STAC : 15h00

31 mai : Visite du Quartier St-Roch. Visite de certains attraits en groupe et temps libre pour se promener dans le quartier St-Roch.
Retour STAC : 15h00

ACTIVITÉS DE L'APIA-AVC

Le Groupe des jaseux Pour personnes ayant subi un AVC, sans aphasie

SORTIES

(Se présenter au local A-07 de l'IRDPO pour 9h30)

*STAC = heure de retour suggérée à demander au transport adapté pour les personnes concernées

Un mercredi par mois, nous organisons différentes activités pour vous divertir. C'est une belle occasion de socialiser et de créer des liens avec d'autres membres de l'APIA-AVC.

MARS 2012

Jeudi 15 mars : École hôtelière de la Capitale. Restaurant qui est opéré par des étudiants de l'école et supervisé par les enseignants. (Inscription obligatoire avant le 8 mars avec acompte de 5\$)

Retour STAC : 15h00

Mercredi 28 mars : cabane à sucre Mart-L, à Pont-Rouge. Venez-vous sucez le bec!

Retour STAC : 15h00

AVRIL 2012

19 avril : Casino de Charlevoix

Voyage organisé en autocar pour aller au casino de Charlevoix et souper sur place.

Réservation obligatoire avec acompte de 10.00 \$

*Retour STAC: 20h00

Voir les détails en page 8

MAI 2012

Mercredi le 16 mai : Quilles. Nous allons jouer aux quilles aux Promenades Beauport (salle de quilles adaptée). Dîner au restaurant chez Harry.

Retour STAC : 15h00

DÉJEUNER-RENCONTRE (AVC)

Tous les premiers mercredis du mois, nous vous offrons l'occasion de rencontrer des gens qui comme vous, ont subi un AVC. Ce déjeuner amical se veut un lieu d'appartenance, de soutien et d'échange.

Le 7 mars 2012 à 9h30 - Au Kaliméra
577, boul. Charest Ouest, Québec

Le 4 avril 2012 à 9h30 - Au Tutti Frutti
5560, boul. des Gradins, suite 300, Québec

Le 2 mai 2012 à 9h30 - Au Cosmos
2813, boul. Laurier, Sainte-Foy, Québec

Le 6 juin 2012 à 9h30 - Au Déjeuner Inc.
8000, boul. Henri-Bourassa, Québec

Pour les déjeuners-rencontres, chaque participant se rend sur place (au restaurant) pour 9h30. Un membre de l'APIA-AVC vous contactera pour votre présence au déjeuner-rencontre.

ATELIER DE PEINTURE

Les ateliers de peinture sont offerts les lundis ou les mardis aux deux semaines.

Inscription obligatoire.

Coût de l'inscription: 25,00\$ par personne

Dates à retenir:

LUNDI ET MARDI

Groupe 1
Mardi

De 9h30 à 11h30
À toutes les deux
(2) semaines

06 mars
20 mars
03 avril
17 avril
01 mai
15 mai
29 mai



Groupe 2
Lundi

De 9h30 à 11h30
À toutes les deux
(2) semaines

12 mars
26 mars
16 avril
23 avril
07 mai
28 mai
4 juin



Groupe des conjoints et des proches
(Un lundi par mois)



Le 26 mars DVD et dîner à la salle des loisirs de l'IRDPO

Le 23 avril Restaurant le Grand Bourg

Le 11 juin Visite du Parlement
et dîner au Restaurant Le Parlementaire

Les personnes intéressées à y participer doivent être inscrites sur la liste et seront appelées par une bénévoles pour chaque dîner.

Pour plus d'informations, contacter Julie Côté au bureau au 647-3684

ACTIVITÉS SOCIALES

INVITATION SPÉCIALE POUR TOUS

ACTIVITÉ BÉNÉFICE POUR L'APIA-AVC
SOUPER SPAGHETTI

À L'IRDPO

VENDREDI LE 13 AVRIL 2012

DÉTAILS À VENIR...

POUR INFORMATION 418-647-3684



Super vendredi
le 25 mai au Vieux Duluth
371 rue Soumande
à 17h30
APPORTEZ VOTRE VIN

AU VIEUX
DULUTH

Si vous faites partie de la chaîne téléphonique de l'APIA-AVC, une téléphoniste vous contactera pour prendre votre présence.

Si vous voulez faire partie de la chaîne téléphonique, contactez-nous au 647-3684

Note: 5,00\$ sont remis aux membres aphasiques et AVC pour ce repas

CUISINE COLLECTIVE INSCRIPTION OBLIGATOIRE

10.00 \$ par participant

Le lundi une fois par mois

LUNDI le 19 mars

LUNDI le 16 mai

LUNDI le 14 juin

Cette activité a lieu au Centre Louis-Jolliet
1201, Pointe-aux-Lièvres nord, local #115

La douce mélodie de l' espoir



Les huit personnes aphasiques faisant partie depuis septembre de la Chorale de l'Espoir ont relevé un beau défi vendredi matin, dans le hall d'entrée du Centre de réadaptation en déficience physique Chaudière-Appalaches. Ayant perdu totalement ou en partie la capacité de communiquer, souvent à la suite d'un accident cérébrovasculaire (ACV), ils ont tout de même réussi à offrir un concert de chants de Noël sous la direction de la musicienne Christine Cantin.

«Mon cousin est aphasique et, avec lui, j'avais créé une chorale semblable il y a 10 ans à Montréal. Il y a un but d'accomplissement personnel dans une telle démarche, car chaque personne aphasique est différente et il faut trouver pour chacune la façon de l'aider à suivre. Pour certains, c'est la mélodie; pour d'autres, ce sont des mots-clés écrits dans un cahier», explique Mme Cantin.

L'éducatrice spécialisée Maryse Fortier, qui a lancé le projet avec l'orthophoniste Nathalie Blanchette, souligne que l'aphasie peut toucher la capacité de comprendre, de parler, de lire et d'écrire, mais qu'elle n'affecte pas l'intelligence. Faire partie d'une chorale en compagnie de leur conjoint permet aux aphasiques de sortir de leur isolement et de se sentir valorisés.

Plus facile que parler

De plus, pour plusieurs aphasiques, il est plus facile de chanter que de parler. «Chez presque tous les droitiers, les zones du langage sont situées dans l'hémisphère gauche du cerveau et une lésion à cet hémisphère cause fréquemment une aphasie. Par contre, lorsque l'on chante, on utilise la partie "créative" du cerveau qui est dans l'hémisphère droit, et on fait appel à des automatismes, donc des informations apprises par coeur. C'est ce qui permet de supporter la production de mots», explique Mme Fortier.

France Carrier, une ex-employée de la Banque Royale qui a subi un ACV en 2010, confirme le tout. «Pour moi, c'est vrai que c'est plus facile de chanter, mais j'aimerais mieux être capable de parler! Je connais les mots, mais je ne suis pas toujours capable de les dire», explique celle qui peut maintenant se déplacer seule après avoir passé plusieurs mois en fauteuil roulant.

«Pour moi qui ai subi un ACV en 2009, la difficulté est de synchroniser ce que je dis avec ce que je vois quand je lis une phrase rapide où il y a plusieurs mots dans le cahier de chants. Il y a deux ans, je n'aurais jamais été capable de chanter comme aujourd'hui», conclut Jean-Marie Mercier

Texte du Journal Le Soleil, le 17 décembre 2011
proposé par Micheline Thivierge

Sincères remerciements

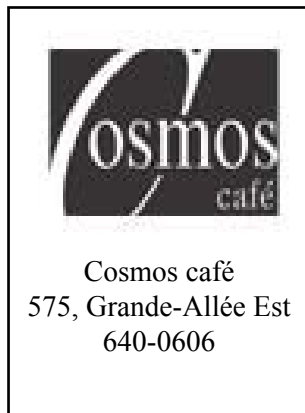
Entreprises ayant contribué à la réussite du souper de Noël de l'APIA-AVC, le 9 décembre dernier, en fournissant des certificats-cadeaux à distribuer comme prix de présence pendant la soirée.



Pub Galway
1112, ave Cartier
418-522-5282



Le Poisson d'Avril
115, quai St-André
418-692-1010



Cosmos café
575, Grande-Allée Est
640-0606



Provisions Inc.
ALIMENTATION
1115, avenue Cartier
Québec (Québec)
G1R 2S6



Normandin
400, Soumande
418-648-6488



Restaurant
1190, rue St-Jean
418-692-5445



PIZZA MAG
VIEUX-PORT 692-1910
363, rue St-Paul



Le Charlemagne
L'homme à son meilleur
8500, boulevard Henri-Bourassa
418-622-3671



Philippe Sauvageau, PDG



Stéphane Turcotte, Président



1190, boulevard Louis XIV
418-628-6187



Dépanneur Irving
3733, rte des Églises
418-832-0081
Pierre Renaud



votre santé, c'est tout ce qui compte



595, 3e avenue - 418-523-6901



Salon de coiffure
Gaby Talbot enr.
267, Dorchester sud
418-529-6954



Pharmacie Hébert et Ferlatte
501, 3e Avenue
418-522-2091



320, chemin de la Canardière
AINSI QUE
2090, boul. Ste-Anne



HABITUDES DE VIE SAINES ; POUR DIMINUER LES RISQUES D'AVC

12 petits trucs pour faire face au stress

Suivez le plan « À B-A-S L-E S-T-R-E-S-S » afin d'être en meilleure santé et de vous rendre la vie plus agréable. Voici 12 trucs faciles à retenir sur la façon de gérer le stress dans votre vie de tous les jours. Gardez-les à portée de la main et relisez-les souvent.

1. Accordez-vous un répit. Allez faire une promenade. Profitez d'une bonne nuit de sommeil. Partez loin de tout.
2. Baignez-vous, faites de la marche ou de la course à pied. Allez danser ou allez au gymnase. Faites de l'exercice!
3. Ayez une bonne alimentation.
4. Sachez apprécier la compagnie de votre famille et de vos amis.
5. Lisez un bon livre, allez au cinéma ou écoutez votre musique préférée. Détendez-vous!
6. Exprimez vos préoccupations.
7. Suivez un cours, que ce soit pour vous amuser ou pour vous perfectionner.
8. Trouvez-vous de nouvelles sources de satisfaction.
9. Réagissez! Faites face à la personne ou à la situation responsable de votre stress. Ensuite, si vous ne savez pas quoi faire, parlez-en à un professionnel de la santé ou communiquez avec la Fondation des maladies du cœur pour obtenir de plus amples renseignements (1-888-473-INFO).
10. Établissez des priorités.
11. Soyez davantage conscient des causes de votre stress.
12. Sachez planifier votre emploi du temps.



Pour de plus amples renseignements sur la gestion du stress, visitez notre site Web au www.fmcoeur.ca/modedeviesain

ANNIVERSAIRES

MARS

Yvon Deschênes	03
Raymonde Gauvin	04
Mariette Lavoie	04
Paul Girard	06
Lucie Blanchet	07
Monique Beaupré	09
Linda Bérubé	13
Alice Bergeron	17
Gaston Boudreau	20
Mario Couture	20
Marc Filteau	20
Réjeanne Chabot	21
Réjeanne Fortier	21
Yvon Guay	24
Lise Coulombe	25
Claude Jeffrey	25
Jocelyn Pelletier	26

AVRIL

Hérolde Courcy	03
Marcel Guay	04
Clément Laliberté	04
Pierrette Gagnon	05
Rachel Racine	05
Huguette Galibois	07
Denise Roy	07
Jean Beaubien	08
Denis Ringuette	09
Pierre Morneau	09
Lucien Pouliot	13
Suzanne Boucher	14
Yolande Demers	15
Lise Rémillard	17
Rosaire Carrier	19
Denise P. Monaghan	24
Chantal Racine	25
Suzanne Vaillancourt	26
Edmée Boucher	29
Patrice Hardy	30

MAI

Jean-Philippe Plamondon	01
Jacques Potvin	01
Lucille Hudon-Petitclerc	07
Sylvie Cleary Gagnon	10
Jean-Claude Gobeil	10
June Berger	13
Martin Gagnon	15
Normand Lefebvre	17
Nathalie Grenier	17
Ginette Boucher	17
Claude Bouchard	18
Pierrette Arsenault	20
Daniel Binet	21
Jacques-Claude Lavigne	21
Jean Duval	25
Ruth Charest	26
Sylvie Cimon Gosselin	27
Denise Laroche	28
Lise Guérin	29
Éric Boudreau	30
Daniel Vachon	30
Denise Fortier	30
Hermance Charest	30

Nos plus sincères condoléances



M. Claude Guérin
1932-2011

Nos plus sincères condoléances à Mme Lise Guérin (membre du groupe AVC) pour le décès de son père, M. Guérin qui est décédé à l'âge de 79 ans le 4 décembre 2011.



M. Serge Potvin
1957 - 2012

Nos plus sincères condoléances à sa famille et amis ainsi qu' à tous les membres l' ayant côtoyé. M. Potvin est décédé à l'âge de 54 ans le 31 janvier 2012. Tous se rappèlerons sa joie de vivre et sa grande générosité.

Recettes

Poulet aux pommes et à l'érable

cuit au four



Donne 4 portions.

Ce qu'il vous faut :

4 petites poitrines de poulet désossées et sans peau
(1 lb ou 450 g)

1/2 tasse d'oignon tranché
2 pommes rouges pour la cuisson, en tranches
1/2 tasse de sirop d'érable
1/4 tasse de vinaigrette Fines herbes classiques
Signature Kraft (ou autre)

Ce qu'il faut faire :

CHAUFFER le four à 350 °F.

VAPORISER une grande poêle antiadhésive pouvant aller au four d'un enduit à cuisson. Chauffer à feu mi-vif. Ajouter la viande et cuire 3 min par côté, ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Retirer du feu.

PLACER les rondelles d'oignon sur le poulet ; disposer les tranches de pommes tout autour. Mélanger le sirop d'érable et la vinaigrette ; verser sur le poulet.

CUIRE au four pendant 20 à 25 min, ou jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit (température interne : 170 °F). Arroser les poitrines avec la sauce juste avant de servir.

Recettes de Kraft Canada

Fondant au chocolat,

à l'érable et aux pacanes

Donne environ 30 carrés.

Ce qu'il vous faut :

1 1/2 tasse de pacanes, hachées grossièrement
1/4 tasse de sirop d'érable
2 paquets (8 carrés chacun) de chocolat mi-sucré Baker's, haché
1 boîte (300 ml) de lait concentré sucré

Ce qu'il faut faire :

FAIRE cuire les pacanes dans une poêle non graissée à feu moyen de 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme et soient légèrement grillées, en remuant. Ajouter le sirop d'érable; faire cuire pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le sirop ait été absorbé, en remuant constamment. Étaler le mélange sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin; laisser refroidir. Casser en plus petits morceaux les gros amas de pacanes glacés; en réserver 1/2 tasse pour la garniture.

CUIRE le chocolat et le lait au micro-ondes dans un grand bol allant au micro-ondes à intensité ÉLEVÉE pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat ait presque fondu; remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer les pacanes qui restent en remuant; étaler dans le fond d'un moule carré de 8 po. Garnir des pacanes réservées; les presser doucement dans le fondant avec le dos d'une cuillère.

RÉFRIGÉRER pendant 2 heures avant de couper le fondant en bouchées.





PHOTOS SOUVENIRS

MARTIN QUI VEUT TOUJOURS
AIDER !

LA CUISINE COLLECTIVE



L'ATELIER DE PEINTURE SUR
CÉRAMIQUE !



PHOTOS SOUVENIRS DE NOTRE PARTY DE NOËL



LES TROIS FILLES
VÉRONIQUE, JULIE ET ROSALIE



ANNE ET PAULINE



UNE BELLE PHOTO DE GROUPE



LES ANIMATEURS DE LA SOIRÉE



RAYMONDE ET VÉRONIQUE



LA DANSE.....

Fiche d'adhésion



Association des Personnes Intéressées à l'Aphasie
et à l'Accident Vasculaire Cérébral (APIA-AVC)

- Je désire devenir membre et recevoir
"La Jasette" (journal de l'association)
20,00\$ annuellement
- Abonnement institutionnel pour recevoir
"La Jasette" (journal de l'association)
25,00\$ annuellement

- Je désire faire un don au montant de
* _____ \$

* Un reçu d'impôt est remis pour un don de 10\$ et plus
** S.V.P. faites votre chèque à l'ordre de l'APIA-AVC

Je suis:

- Une personne aphasique
 Une personne ayant subi un AVC sans aphasie
 Le (la) conjoint (e)
 Un proche (famille, ami)
 Un professionnel
 Autre (spécifiez): _____

Nom: _____

Prénom: _____

Date d'anniversaire: _____

Adresse: _____

Ville: _____

Code postale: _____

Téléphone (domicile): _____

Téléphone (bureau): _____

525, boul. Hamel est, bureau A-07,
Québec (Québec)
G1M 2S8

Services offerts

- ❖ Activités diverses sur le plan culturel, social et de loisirs qui facilitent l'intégration sociale en contrant la solitude et l'isolement
- ❖ Activités visant la bonne santé mentale et physique de nos membres
- ❖ Publication du journal de l'APIA-AVC "La Jasette" (trimestriel)
- ❖ Activités de représentation et de sensibilisation à l'AVC et à l'aphasie
- ❖ Accompagnement à la communication
- ❖ Consultation téléphonique et soutien
- ❖ Information et référence

Types d'activités offertes

Sorties de groupe, déjeuner-rencontre, groupe des conjoints et des proches, mise en forme de groupe, cuisine collective, stimulation du langage, gymnastique intellectuelle, ateliers de peinture à l'acrylique, activités sociales.



Association des Personnes Intéressées à
l'Aphasie et à l'Accident Vasculaire Cérébral
Téléphone: (418) 647-3684
Télécopieur: (418) 647-1925
Courriel: apia-avc@bellnet.ca
Site internet: www.apia-avc.org



LAISSEZ-MOI PARLER
À MON RYTHME



Québec

Santé
et Services sociaux

L'APIA-AVC est subventionnée par Centraide Québec et Chaudière-Appalaches et par le Ministère de la Santé et des services sociaux



Membre du Regroupement des
Associations de Personnes
Aphasiques du Québec
150, rue Grant, bureau 305
Longueuil (Québec) J4H 3H6
Téléphone: 1-877-626-1473