



## Sommaire

**Éditorial du président.....2**

*Formation aux bénévoles.....2*

### La S.P.R.Q. en mouvement

• Défi Parkinson.....3

• Souper de Noël.....3

• Le sommeil dans la maladie de Parkinson .....4

**C'est bon à savoir.....4**

**Activités importantes.....4**

**Les conseils des pros.....5**

• Découvertes médicales

• Chronique Santé-Nutrition

**Babillard SPRQ.....6**

**Détente de la SPRQ.....7**

**Don planifié.....8**

### Comité du Journal:

- Denise Dumont
- Sophie Brousseau
- Richard Roy
- Jocelyne Gouge
- Hélène Gagnon

La Voix du Parkinson est imprimée chez:

**Graphica**  
impression inc.

2065, rue Jean-Talon Sud  
Québec (Québec) G1N 2G1  
**418. 527.9222**

[www.graphica.qc.ca](http://www.graphica.qc.ca)

# LA VOIX DU PARKINSON

## Un lieu de rencontre, ouvert à tous!

Par Sophie Brousseau



### Portes ouvertes 28 octobre

En octobre, nous avons inauguré nos nouvelles installations, rassemblant une cinquantaine de personnes, dont plusieurs nouveaux visages qui se sont pointés le bout du nez, à notre grand bonheur.

Cette activité amicale a permis aux personnes présentes de rencontrer l'équipe de salariées, bénévoles, membres de la SPRQ, et de se familiariser avec les services que nous offrons aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson et à leurs aidants!

Vous avez manqué nos portes ouvertes? Alors n'importe quand, venez jaser avec nous tout en prenant un petit café dans une ambiance sympathique. Nous sommes là pour vous, à l'écoute de vos besoins et si nous ne pouvons y répondre, nous vous orienterons vers les meilleures ressources.

*\*Merci à tous les bénévoles qui nous ont aidé à organiser cette activité et au Restaurant Pita Extrême de nous avoir offert le lunch.*

### Envie d'un dîner causerie?

Dans les tous débuts de la SPRQ, se tenaient des cafés rencontres. En raison de nos locaux quelque peu étroits sur le boulevard Pierre-Bertrand, cette activité s'est envolée. Bonne nouvelle: le 25 novembre, nous l'avons ressuscitée sous forme de dîner-causerie!



*S'entraider, se supporter, trouver des petits trucs pour traverser les étapes plus difficiles du quotidien.*

Chacun apporte son lunch vers midi et nous plaçons ensemble pendant cette heure. Afin de ne pas parler que de la pluie et du beau temps, les participants pigent des thèmes ou questions qui alimenteront les échanges.

Ainsi, nous pourrions mieux connaître les intérêts, les loisirs, les tracas des personnes qui se retrouveront autour de la table.

Après le dîner, nous vous invitons à rester avec nous pour jouer aux scrabble, aux cartes ou pour faire toute autre activité qui vous intéresse.

Ces dîners auront lieu à tous les derniers vendredis de chaque mois, donc nous vous invitons en grand nombre, ce 27 janvier à midi!

## La S.P.R.Q, Éditorial du président



### La communication amène la compréhension

par Jean Robitaille

Tout d'abord, je veux souhaiter une excellente année à toutes et à tous. J'aimerais voir régner sur vous tous une « épidémie de santé », la paix, la joie et le bonheur.

Certaines personnes définissent le bonheur comme étant une pléiade de petits plaisirs quotidiens. Encore faut-il en prendre conscience et les reconnaître. J'ajoute donc un autre vœu pour tous: « Que chacun d'entre vous trouve SES petits plaisirs personnels et ne se gêne pas pour se les offrir! ».

La transition marque l'année 2005 (présidence, employées, changement de locaux). En 2006,

nous consoliderons nos acquis et garderons l'oeil ouvert sur l'avenir.

À la SPRQ, nous voulons favoriser les échanges entre les membres, les aidants naturels, les employées, les membres du conseil d'administration.

Les portes ouvertes du 28 octobre dernier permirent une bonne communication parmi les gens présents. Les participants ont apprécié cette initiative de Sophie et de Denise qui nous assurent que les portes du 5100, rue des Tournelles, bureau 130 sont toujours ouvertes pour un conseil, une demande ou simplement un petit café.

Une autre activité qui favorise

des échanges sur une multitude de sujets se tient depuis novembre, chaque dernier vendredi du mois à l'heure du dîner: les dîners causeries. Nous miserons sur la communication, la compréhension, la discussion et le respect.

Pour terminer, j'ai adapté à ma façon la célèbre phrase de JFK: « Ne te demande pas ce que la SPRQ peut faire pour toi, mais bien ce que tu peux faire pour la SPRQ ». Cette invitation est donc lancée à tous et toutes car la SPRQ existe grâce à vous et elle est pour vous. Par vos commentaires, vous nous aidez à mieux vous comprendre, mais aussi à mieux répondre à vos besoins.

Bonne année à tous!

## Comment recevoir des confidences sans nuire ni se nuire ?

par Sophie Brousseau

*Un jour ou l'autre, il nous arrive à tous de recevoir des confidences et d'avoir à gérer les émotions qu'elles suscitent en nous. Nous ne sommes pas toujours en mesure de le faire, ne sachant pas comment réagir de façon efficace aux propos reçus.*

À la SPRQ, les bénévoles sont des aidants naturels occasionnels de première ligne qui sont confrontés à diverses situations délicates, lors d'appels téléphoniques, d'interventions auprès des visiteurs ou même dans leur quotidien. La majorité de nos bénévoles est touchée de près par la maladie et nous nous devons de les aider à développer les habiletés d'une bonne écoute aidante.

Une subvention du Regroupement des organismes socio-

communautaires de Beauport (ROSCB) nous a permis d'offrir une formation de qualité, donnée par Louise Pépin, psychologue, qui s'est fait un plaisir de partager avec nous ses connaissances sur l'intervention en relation d'aide.

La relation d'aide, c'est tout un art, mais c'est par la mise en pratique que nous pouvons devenir de bons aidants, respectueux des autres mais aussi de soi-même. Cette formation offerte aux 13 bénévoles présents leur a permis de mieux se connaître comme aidants naturels occasionnels et de se familiariser avec des techniques d'écoute active.

Tous nos bénévoles vous le diront: *Aider les autres, c'est extrêmement valorisant!*



### Objectifs d'une bonne intervention:

- Savoir écouter
- Écouter avec respect
- Réagir de façon efficace aux propos reçus

### Qualités de l'intervention:

- Brève
- Utile
- Faire progresser l'aidé dans son problème

## La S.P.R.Q. en mouvement; compte-rendu des activités

### Défi Parkinson... du deux pour un!

Le 8 octobre dernier, nous avons eu la visite d'une aquathérapeute et d'une notaire. Nous vous présentons ici les grandes lignes de ces rencontres.

#### **Aquathérapie**

D'entrée de jeu, Johanne Audy-LeBlond nous a présenté les bienfaits thérapeutiques des exercices en eau chaude pour le Parkinson.

L'eau chaude a pour effet de détendre les muscles et ligaments augmentant ainsi la flexibilité et l'amplitude musculaire. Les déplacements dans l'eau ont un effet de massage qui détendent le corps et l'esprit. La résistance dans l'eau est de 15 à 17 fois celle de l'air; cette résistance améliore la marche parce que l'eau nous soutient. Des personnes qui marchent habituellement avec une canne ou un déambulateur, peuvent se déplacer sans aide dans l'eau. Le support offert par l'eau augmente avec la profondeur. La peur de tomber n'existe pas dans l'eau. Parce que l'eau nous soutient, les muscles qui contribuent à nous tenir en équilibre travaillent malgré eux et se renforcent, améliorant ainsi l'équilibre et la coordination pour diminuer les risques de chutes.

L'aquathérapie permet une mise en charge progressive des membres inférieurs. Les exercices se font dans l'eau de moins en moins profonde;

moins c'est profond, plus le support diminue.

Progressivement, les douleurs au dos diminuent et la confiance lors des déplacements augmente. Dans l'eau, la résistance est en fonction de l'effort fourni. Plus on se déplace vite, plus la résistance augmente, plus la résistance augmente, plus les muscles travaillent.

#### **La protection du patrimoine**

La seconde partie de la rencontre fût animée par Me Nathalie Constantin, notaire.

Au Québec, il y a cinq façons de léguer ses biens:

- clause testamentaire dans le contrat de mariage;
- testament olographe (rédigé et signé de votre main);
- testament devant témoins (formulaire ou document rédigé par une tierce personne, signé par vous et deux témoins);
- testament notarié (fait devant des notaires) et enregistré à la chambre des notaires;
- ne pas faire de testament (dans ce cas, c'est la loi qui dit qui doit hériter).

#### **Le mandat d'incapacité**

Le mandat en cas d'incapacité est un document dans lequel on détermine :

- Qui s'occupera de nos biens si on

Par Jocelyne Gouge

devient inapte;

- Qui s'occupera de nous (testament biologique);
- Qui remplacera la personne mandatée si elle décède ou devient inapte;
- Que nos biens qui servent à notre couple ou à notre famille doivent continuer de servir au couple ou à la famille;
- Qui aura la tutelle de nos enfants mineurs.

#### **Saviez-vous que...**

- Sans testament, un conjoint de fait ne pourra jamais hériter de vos biens même si vous avez eu des enfants avec cette personne?
- Même marié ou uni civilement, votre conjoint n'hériterait pas de tous vos biens?
- Si vous avez des enfants, votre conjoint hériterait du tiers de vos biens, les deux autres tiers iront à vos enfants.
- Si votre père ou votre mère sont encore vivants lors de votre décès, votre conjoint hériterait des deux tiers de vos biens, l'autre tiers allant à vos père et mère.
- Si vos parents sont décédés et que vous avez des frères et sœurs vivants, deux tiers iront à votre conjoint et un tiers à vos frères et sœurs.
- Un don d'organe peut être inscrit dans un testament ou dans un mandat d'incapacité.

### Le souper de Noël du 13 décembre, un franc succès! Par Sophie Brousseau

Nous tenons à remercier le comité organisateur du souper de Noël, sous la responsabilité de Suzanne Lacasse, pour leur dynamisme, leurs idées originales et leur participation aux maintes tâches que nous avons à accomplir.

Pour la première fois dans l'histoire de la SPRQ, 93 personnes sont venues festoyer avec nous, ce qui prouve encore une fois l'intérêt grandissant de nos membres et des personnes impliquées au sein de la SPRQ!

Afin de se remémorer les moments inédits de la soirée, notre cher photographe, Louis, a su prendre des photos de tout un chacun, au vu et au su de tous. D'ailleurs, il est possible de les visualiser à nos bureaux. Merci aussi au Buffet Je reçois pour le délicieux repas, à Yvon Thibaudeau, qui nous a fait danser au son d'une musique entraînante ainsi qu'aux nombreux

commanditaires pour la cinquantaine de cadeaux qui furent remis lors de tirages pendant la soirée.



De gauche à droite : Richard, Andrée, Claude, Denise, Gaétan, Hélène, Suzanne, Sophie, Michel, Élias, Jeannette et Marthe.

## La S.P.R.Q. en mouvement; compte-rendu des activités

### Le sommeil dans la maladie de Parkinson Par Jocelyne Gouge



Nous passons un tiers de notre vie à dormir. La qualité du sommeil varie selon l'âge, les habitudes de vie, la maladie, les médicaments. Pour la rencontre du 11 octobre, monsieur Jean-François Gagnon, neuropsychologue, nous a renseigné sur les troubles du sommeil.

Il y a entre 60 et 98% des patients atteints de la maladie de Parkinson qui se plaignent de troubles du sommeil. En vieillissant, le sommeil devient plus court et plus léger; on éprouve de la difficulté à s'endormir, on se réveille plus fréquemment pendant la nuit et plus tôt le matin.

Les symptômes moteurs: tremble-

ment, rigidité, douleur et ralentissement, et les troubles de l'humeur; inquiétude (anxiété), tristesse excessive (dépression) liés au Parkinson, mimer ses rêves, parler, crier, bouger affectent le sommeil. La médication dopaminergique qui améliore les troubles moteurs peut causer un sommeil plus léger, des cauchemars, et de la somnolence diurne. Les antidépresseurs augmentent l'activité musculaire en sommeil paradoxal. D'autres médicaments qui traitent l'hypertension, le diabète, les problèmes cardiaques perturbent aussi le sommeil.

Parlez-en à votre médecin et faites évaluer votre sommeil dans un laboratoire spécialisé. On peut améliorer la qualité du sommeil en modifiant les éléments perturbateurs. Revoir sa médication et trouver un compromis entre le soulagement des troubles moteurs et le sommeil. Votre médecin pourra l'ajuster et/ou la distribuer différemment pendant la journée.

#### Quelques petits trucs

**Les applications chaud/froid,** massage, exercices de souplesse,

bains relaxants, analgésiques adaptés après consultation médicale soulagent la douleur.

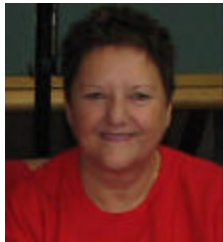
**Bien connaître et comprendre dépression et maladie de Parkinson.** Les groupes de soutien et les activités sociales aident à combattre l'isolement, l'ennui et le découragement.

**Modifier ses habitudes de vie** peut aider à améliorer la qualité du sommeil:

- la consommation excessive d'alcool perturbe le sommeil;
- prendre un repas léger au souper;
- éviter la caféine en soirée et, pour les fumeurs, éviter de fumer à l'heure du coucher et pendant les réveils;
- éviter aussi la stimulation lumineuse excessive; télévision, ordinateur juste avant d'aller dormir.

Prendre le temps de se détendre avant d'aller au lit aide à mieux dormir. Un bain, lumière tamisée, musique douce... laissez aller votre imagination et prenez l'habitude de prendre soin de vous avant d'aller au lit. Bonne nuit!

## C'est bon à savoir



*J'ai été touchée récemment à la lecture d'un texte dont j'ignore l'auteur, mais il s'agit sûrement d'un sage. J'ai pensé, en ce début d'année, partager*

*avec vous ces réflexions:*

«J'avais peur de la vérité jusqu'à ce que je découvre le mensonge».

«J'avais peur d'être seule jusqu'à ce que j'aie appris à m'aimer moi-même et à prendre soin de moi».

«J'avais peur qu'on me repousse jusqu'à ce que j'aie compris que je dois croire en moi-même».

Par Hélène Gagnon

«J'avais peur du ridicule jusqu'à ce que j'aie appris à rire de moi-même».

«J'avais peur de vieillir jusqu'à ce que j'aie compris que je gagne en sagesse chaque jour et que la jeunesse c'est d'abord dans la tête et dans le cœur».

«J'avais peur du passé jusqu'à ce que je comprenne et décide qu'il ne pouvait plus me blesser si je le voulais vraiment».

«J'avais peur du changement jusqu'à ce que j'aie vu que même le plus beau des papillons devrait passer par une métamorphose».

Bonne Année!

Hélène Gagnon

## ACTIVITÉS IMPORTANTES

### Dîner causerie 27 janvier

Apportez votre lunch (chaud ou froid) et venez faire un brin de causerie sur des sujets qui vous préoccupent. Aux locaux de la SPRQ: 5100, rue des Tournelles, bureau 130.

### Défi Parkinson 14 février

Après-midi sur des thèmes tels que l'amour, la sexualité et la médication. **Appel à tous.** Si vous avez des messages d'amour à exprimer à un être cher, nous aimerions que vous nous les partagiez à cette occasion. Si cela vous intéresse, contactez-nous avant! Centre des loisirs Petit Village, 2900, boul. Loiret, à Beauport

## Les conseils des pros de la S.P.R.Q

### Avez-vous entendu parler de ...

*Le peu d'information sur la recherche de nouveaux médicaments soulève à juste titre des questionnements. Voici trois médicaments qui sont soit déjà commercialisés dans certains pays ou dans la phase finale de leur développement. Les chances qu'ils deviennent disponibles au Canada d'ici quelques années sont donc excellentes.*

Le Neupro est un médicament de la famille des agonistes de la dopamine, tel que le Requip, le Permax et le Mirapex. Par contre, à la différence des autres, il sera disponible sous la forme d'un timbre cutané (patch) ne devant être changé qu'une seule fois par jour. L'avantage principal de ce timbre est l'effet soutenu qu'il procure durant la journée, c'est-à-dire qu'il permet de diminuer la rigidité et les mouvements involontaires parfois associés à la prise d'une médication plus conventionnelle. Il devrait être commercialisé aux États-Unis et dans certains pays d'Europe dès 2006. Aucune demande d'autorisation n'a encore été faite

auprès de Santé Canada, il faudra donc attendre quelque temps avant de pouvoir profiter de cette alternative au Québec.

Le Parcopa est un médicament contenant les mêmes ingrédients actifs que le Sinemet, mais dans une nouvelle formulation conçue pour fondre rapidement dans la bouche. Le grand avantage de cette médication est qu'elle ne nécessite pas d'eau pour être prise et peut donc servir à dépanner lors de sorties. Par contre, le Parcopa ne remplace pas une médication régulière, car la durée d'action d'une dose est trop brève. Ce médicament est déjà disponible aux États-Unis, mais aucune date de commercialisation n'est encore connue pour le Canada.

Moins révolutionnaire, le Stalevo est la combinaison de deux médicaments déjà existants, soit le Sinemet (l-dopa) et le Comtan. C'est une combinaison logique puisque lorsqu'il est pris, le Comtan doit accompagner chaque dose de Sinemet afin de potentialiser son effet. Cette

### Par Mathieu Parent

formulation permet donc de réduire le nombre de comprimés pris dans une journée de façon significative.



(CNN)

*Le timbre cutané de Neupro procurera un apport continu de médication, toute la journée.*

Bien qu'il ne soit pas actuellement possible de se procurer ces médicaments au Canada, c'est en étant vigilant quant à l'information disponible que vous serez en mesure de discuter de différentes alternatives avec votre médecin et votre pharmacien.

## Se reprendre après les abus des Fêtes



*Ah..... Ha! Vous vous remettez lentement des Fêtes vous aussi!!! Ne courez pas trop vite au rayon des élixirs roses ou des capsules pétillantes...Je vous recommande d'abord de mettre en*

*pratique ces petits conseils :*

#### **Dehors tout le monde**

Allez jouer dehors, skier, patiner, marcher, s'étirer au moins une demi-heure par jour... rien de tel pour maîtriser les symptômes qui vous accablent.

#### **Dans les bras de Morphée**

Dormir huit heures par nuit. Le sommeil favorise le ressourcement en dopamine. Si la fatigue vous gagne durant le jour, voici quelques remontrants naturels : quelques fruits sé-

chés, source de fer, magnésium et zinc ou une orange, riche en vitamine C.

#### **Burp!!! la digestion**

Sensation de ballonnement et de lourdeur? Durant le temps des réjouissances le fonctionnement intestinal est souvent perturbé. La priorité est donc de restaurer l'équilibre intestinal en mangeant des aliments qui favorisent le transit intestinal : les fruits et légumes, ananas frais (il contient de précieuses enzymes qui facilitent la digestion des protéines). De plus, une tasse d'eau chaude aromatisée de thym ou de quelques gouttes de jus de citron après un repas vous fera le plus grand bien.

#### **Éviter surtout les jeûnes**

Deux écueils à éviter le lendemain d'excès alimentaires : jeûner et finir les restes. Sauter des repas sous prétexte qu'on met notre estomac au repos n'est pas une bonne idée car on risque de sombrer dans une « séance

### Par Claire Bérubé

intensive » de grignotage, ce qui fatiguerait davantage notre estomac en l'obligeant à digérer sans arrêt! Opter plutôt pour une alimentation légère : pauvre en sucre et en gras. Miser sur les légumes de saison (chou, endive, céleri, carottes, fenouil...) crus et arrosés d'un jus de citron ou cuits, les fromages blancs allégés, yogourt maigre, légumineuses et poisson vapeur, les œufs à la coque.

#### **Savoir chasser ces toxines**

Il est particulièrement important de bien s'hydrater les lendemains de fêtes. Boire au moins 1.5 litres d'eau par jour. Voici diverses façons d'augmenter sa consommation d'eau : eau minérale, thé, tisane, bouillon de légumes! L'eau est essentielle à l'élimination de tous ces déchets et toxines accumulées dans l'organisme surtout pendant la période des Fêtes. Saviez-vous que le céleri, les asperges, les endives et le concombre avaient des vertus diurétiques?

## Babillard S.P.R.Q.

### Groupe de discussion 35-55 ans

Début d'un groupe de discussion pour les parkinsoniens à la retraite ou sur le marché du travail (35-55 ans), qui se déroulera le soir ou la fin de semaine. Si ce groupe vous intéresse, téléphonez à Sophie Brousseau.

### Vernissage

Lise Michaud, artiste-peintre et membre de la SPRQ, exposera ses œuvres dans l'Allée des Arts du Centre de Santé Paul-Gilbert de Charny, du 19 au 31 janvier 2006. Elle vous invite au vernissage qui aura lieu le 19 janvier, de 18 heures à 20 heures. C'est un rendez-vous au 9300, boulevard du Centre Hospitalier, à Charny.

### Grand gagnant de la Grande randonnée 2005!

Nous avons été très heureux d'apprendre que le gagnant national d'un téléviseur à cristaux liquides de marque Aquos, offert par Sharp est un de nos membres! Félicitations à M. Jean Fortier, de la région de Québec, qui avait recueilli \$1665 pour la Grande randonnée 2005.

### Bénévoles recherchés

Si vous êtes intéressés par le bénévolat au sein de la SPRQ, nous avons des plages de temps de disponibles à l'accueil pour répondre aux téléphones, aux visiteurs ainsi que pour faire quelques petites tâches quotidiennes. Communiquez avec Sophie Brousseau au 527-0075.

### Commentaires des lecteurs

Vous avez envie de réagir aux articles que vous lisez dans « La Voix du Parkinson »? Rien ne nous ferait plus plaisir que de vous lire. Cela va nous aider à nous améliorer et c'est ainsi que notre journal portera vraiment son nom: « La Voix du Parkinson ».

### Références

**AQUAérobic JAL** (418) 872-4772  
[aquajal@videotron.ca](mailto:aquajal@videotron.ca)

**Me Nathalie Constantin, notaire**  
 (418) 666-0226

**Claire Bérubé, bachelière en diététique**  
[marie-claire\\_3@hotmail.com](mailto:marie-claire_3@hotmail.com)



Il nous reste quelques gâteaux aux fruits. Si une petite envie vous prend de vous sucrer le bec, communiquez à nos bureaux.

**Seulement \$15**



**Vente**  
**Location**  
**Réparation**

### APPAREILS MÉDICAUX ET ORTHOPÉDIQUES

1451, boulevard Charest Ouest, Québec  
[centre.orthopedique@depanago.com](mailto:centre.orthopedique@depanago.com)  
[www.depanago.com](http://www.depanago.com)

**418-682-8300 Sans frais: 1-800-661-1195**

**AQUAérobic JAL®**

Johanne Audy-Leblond  
 Maître formatrice internationale en aquathérapie  
 Le centre aquatique pour  
 exercices thérapeutiques  
 en eau chaude.



- Pour le traitement de l'arthrose, arthrite, fibromyalgie, ACV, maladie de Parkinson...
- Pour les personnes à mobilité réduite.
- Service personnalisé, privé ou en groupe.
- Aquamassage « Watsu »

(418) 872-4772 · [aquajal@videotron.ca](mailto:aquajal@videotron.ca) · [www.aquacrobicjal.com](http://www.aquacrobicjal.com)

### Faites partie de notre équipe

#### Offre d'emploi (non rémunéré)

Nous sommes à la recherche d'une personne d'expérience qualifiée qui pourrait assumer, une journée par semaine, la responsabilité de certaines tâches administratives:

- Saisie de données
- Émission de reçus
- Suivi de correspondance
- Publipostage
- Etc

Qualifications: Capacité de travailler sur logiciels de la suite Office (Word, Excel, etc...). Expérience pertinente demandée.

Communiquer avec Denise Dumont, au 418-527-0075.

## Détente de la S.P.R.Q

## La recette de Suzette

Par Suzette Bergeron

À la demande GÉNÉRALE, suite à l'événement « Portes ouvertes » du 28 octobre, voici la recette des :

## Carrés aux abricots Quantité : 48 morceaux

? tasse d'abricots séchés  
 ½ tasse de beurre mou ou de margarine  
 ¼ tasse de sucre  
 1 tasse de farine  
 ½ c. à thé de poudre à pâte  
 ¼ c. à thé de sel  
 ½ tasse de céréales de son (All Bran)  
 ½ tasse de cassonade bien tassée  
 2 œufs, bien battus  
 ½ c. à thé de vanille  
 ½ tasse de noix de Grenoble, finement hachées  
 Sucre en poudre (facultatif)

**Rincer** les abricots, couvrir d'eau et bouillir 10 minutes.

**Égoutter**, refroidir et hacher finement.

**Mélanger** le beurre, le sucre et ½ tasse de farine jusqu'à consistance homogène; incorporer la céréale de son.

**Déposer** ce mélange dans un moule non graissé de 9? X 9?.

**Cuire** dans un four à 350° F, 25 minutes.

**Pendant** ce temps, tamiser ensemble la ½ tasse de farine, la poudre à pâte et le sel.

**Mélanger** le sucre brun et les œufs; incorporer les ingrédients secs, la vanille, les noix et les abricots; bien mélanger.

**Verser** sur la base cuite et cuire au four à 350° F, 30 minutes.

**Refroidir** et couper en morceaux.

**Saupoudrer** d'un peu de sucre en poudre.

.....

## Le Bonheur

Le bonheur n'est pas accroché à la lune,  
 Suspendu à quelque astre lointain ;  
 Il n'est pas sur Jupiter, Mars ou Neptune,  
 Mais à portée de main.

Le bonheur n'est pas au delà des mers,  
 Dans un monde céleste, merveilleux, incertain...  
 Il est sur notre propre terre,  
 A portée de main.

Le bonheur n'est pas sur une île lointaine,  
 Quelque part sur l'Océan terrible :  
 Il est chez nous, dans la plaine,  
 Dans ta maison paisible.

Le bonheur n'est pas dans un château grandiose,  
 Habité par des reines et des rois ;  
 Il est dans ton jardin de roses,  
 Dans ta maison de bois.

Le bonheur n'est pas dans une nuit vénitienne,  
 Faite de musique et d'amour,  
 Il est dans les choses quotidiennes,  
 Que tu retrouves chaque jour.

Le bonheur n'est pas dans quelque grande ville,  
 Où l'on parle de richesses et de joie ;  
 Il est dans ta chambre tranquille,  
 Tout près de toi.

Le bonheur n'est pas dans les choses qu'on espère,  
 Et qu'on réclame du lendemain ;  
 Il est dans celles qui nous entourent,  
 Et qui reposent entre nos mains.

.....



« Que cette nouvelle année vous réserve de nombreux moments de bonheur tout simple avec ceux que vous aimez. Conservez votre capacité d'émerveillement et surtout, prenez le temps d'être heureux, tout au long de l'année. »

*Sophie et Denise*

## Avec le don planifié, aidez une cause qui vous est chère par Andrée Sasseville

*Vous avez à cœur de contribuer au soutien d'une cause de bienfaisance? Avez-vous considéré la possibilité d'inclure le don planifié à votre planification successorale? Le don planifié vous permet d'établir une façon appropriée et simple de donner à un organisme de bienfaisance **sans affecter votre qualité de vie** et celle de vos proches. Fiscalement intéressant, ce geste vous donne l'occasion de démontrer votre appui de façon plus tangible.*

### Les diverses formes:

Le don peut être en argent ou en nature. Par exemple, vous pouvez donner des actions <sup>1</sup>, un immeuble, des œuvres d'art, une police d'assurance vie. Vous pouvez également acheter une rente de bienfaisance.

**Le don d'assurance vie** offre la possibilité de verser une importante contribution à un coût relativement bas. Il vous suffit de souscrire un contrat d'assurance

vie, de le céder à l'organisme de votre choix et de nommer celui-ci bénéficiaire. À chaque prime payée, vous bénéficierez de crédits d'impôts réduisant considérablement ces dernières.

Si vous croyez ne plus être en assez bonne santé pour souscrire une assurance vie, vous pouvez céder un contrat déjà existant. Vous pouvez également souscrire une assurance vie « sur la tête » de quelqu'un d'autre comme vos frères et sœurs ou vos enfants.

**Faire un don planifié, c'est aider une cause en laquelle on croit pour ainsi contribuer à son évolution et à sa pérennité.**

**La rente de bienfaisance** vous permet de faire un don irrévocable en vous garantissant une sécurité financière. Ce type de rente crée un don immédiat à l'organisme de votre choix tout en vous procurant un revenu de retraite, en proté-

geant votre capital et en vous faisant bénéficier de crédits d'impôt.

### L'avantage fiscal

L'individu qui consent un don à un organisme de bienfaisance reconnu bénéficie d'un crédit d'impôt; par exemple un don d'une valeur de \$1000 procure une réduction d'impôt d'environ \$420<sup>2</sup>.

Si le don est consenti par une corporation, l'avantage fiscal correspond à une réduction de son revenu imposable.

Pour obtenir des informations sur le don planifié et voir comment celui-ci peut s'inscrire dans la planification de votre sécurité financière, consultez votre conseiller financier ou Denise Dumont, à la SPRQ (confidentialité assurée).

<sup>1</sup>Il est préférable de donner directement les titres boursiers car le taux d'inclusion du gain en capital est de 25 % plutôt que 50 %.

<sup>2</sup>Taux combinés : 33,36 % sur les premiers 200 \$ de don; 44,21 % de 200 \$ à 2000 \$; 48,21 % sur l'excédent de 2 000 \$. Ces taux peuvent varier en fonction des modifications apportées par Revenu Canada et Revenu Québec.

## La mission de la SPRQ:

Œuvrer au bien-être des personnes atteintes de la maladie de Parkinson et à celui de leurs proches en leur fournissant soutien et information. Sensibiliser la population sur les conséquences de cette maladie et appuyer les activités qui contribuent à la recherche.

**Ensemble! aujourd'hui, nous vainquons**

### Les services:

- Accueil et référence;
- Information et sensibilisation;
- Promotion et mise en place de groupes d'exercices;
- Groupes d'entraide Défi Parkinson;
- Visites d'amitié;
- Support psychologique et juridique;
- Activités sociales et éducatives.

### Don pour l'appui des services dans la région de Québec

Voici mon don: \$ \_\_\_\_\_\*

J'effectue mon paiement par:

- Chèque (à l'ordre de la Société Parkinson Région de Québec)
- Visa
- Master Card

N° carte de crédit: \_\_\_\_\_

Date d'expiration: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

\*Un reçu pour usage fiscal sera émis pour les dons de \$20,00 et plus.



**5100, rue des Tournelles, bur. 130  
Québec (Québec) G2J 1E4  
Téléphone : 418 527-0075  
Télécopie : 418 527-1410  
Sans frais: 877 527-0075**

**Courriel :**

**infoqc@infoparkinson.org**

**Retrouvez-nous sur le web!**

**www.infoparkinson.org\sprq**