



## Société Parkinson Région de Québec

Année 4, n° 3

Janvier 2006

### Sommaire

#### Éditorial.....2

Micho, une artiste à découvrir.....2

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

Les bienfaits du thé .....3

Ah l'Amour!.....3

Activités importantes.....3

Groupe d'entraide 35-55....4

Ceux qui nous ont quitté....4

#### C'est bon à savoir.....4

#### Les conseils des pros

La dépression.....5

Les aides techniques.....5

#### Babillard SPRQ..... 6

#### Détente de la SPRQ.....7

#### Congrès 2006.....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

## La gourmandise des uns fait le bonheur des autres

par Denise Dumont

C'est avec une immense reconnaissance que nous désirons vous remercier, gens de notre réseau, pour votre contribution particulière à la **campagne annuelle de vente de gâteaux aux fruits**. Année après année, vous contactez vos proches, amis et connaissances et leur proposez d'acheter nos délicieux gâteaux aux fruits, reconnus parmi les meilleurs sur le marché.

Cette année, **4820 gâteaux aux fruits ont été vendus** dans les régions de Québec et Chaudière Appalaches, permettant de récolter plus de 20 000\$!

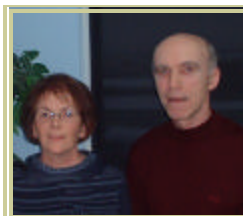
Chaque gâteau vendu est important et constitue une part essentielle de ces résultats, mais nous désirons souligner tout particulièrement le travail des plus gros vendeurs de cette campagne 2005:

- \* **André Thibodeau et ses « Colombo » : 680 gâteaux**
- \* **Marie-Louis Audet et sa famille: 650 gâteaux**
- \* **Roger et Yolande Robert : 537 gâteaux**
- \* **Marcel et Mariette Bisson : 410 gâteaux**

Chaque année, vous soutenez nos activités par votre implication grandissante et vous permettez à la SPRQ de rayonner de plus en plus. Grâce à vous, davantage de gens de la région découvrent notre existence, permettant à de nouvelles personnes touchées par la maladie de Parkinson de bénéficier de nos services. Comme vous voyez, c'est ça aussi, les fruits de notre campagne : pas juste une histoire de gourmandise, mais une histoire de générosité.



Denise Dumont et André Thibodeau



Yolande et Roger Robert



Mariette et Marcel Bisson



lère rangée: Lisa Roy Cadoret, Danielle Audet, Francine McCaughy. Arr.: Louise Audet, Jacques Roy, Catherine Audet, Marie-Louis Audet. Médailles Haut: Sylvie Roy, Bas: Mme Gilberte Langlois.

## La S.P.R.Q., Éditorial du président, par Jean Robitaille

# Reconnaissons nos bénévoles en action

*L'arrivée prochaine du printemps donne de nouvelles énergies à tous. La tulipe, emblème du Parkinson, sort très tôt au printemps. En avril, cette fleur précoce égaye nos parterres et nous rappelle aussi que le Parkinson frappe des gens de plus en plus jeunes. Nous nous approchons d'avril, le mois du Parkinson ainsi que de la journée internationale de cette maladie, le 11 avril, date d'anniversaire du Dr James Parkinson, qui a découvert la maladie, en 1817.*

Cette sensibilisation à la maladie et aux conséquences pour la personne atteinte et son entourage (famille, parenté, ami(e)s...) amène le public à mieux comprendre les contraintes et les inconvénients de cette maladie. Au Québec, on évalue à environ 25 000, les personnes qui ont le Parkinson, mais il y a plus: des dizaines de milliers d'autres individus voient leur vie changée.

Nous profiterons de cette période pour tenir notre congrès régional qui aura lieu les 22 et 23 avril, à l'hôtel Clarion de Ste-Foy. Je vous invite à lire les informations qui figurent à l'index du journal et bien entendu, à

vous inscrire en grand nombre.

Cette année, nous voulons souligner de façon toute particulière l'action des bénévoles qui, jour après jour, travaillent à l'unisson pour une seule et même cause : le mieux-être des personnes touchées par la maladie.

Nous vous convions à un déjeuner reconnaissance qui aura lieu le dimanche 23 avril, dans le cadre du congrès, pour souligner modestement, mais sincèrement, le travail des bénévoles. Au cours de ce déjeuner, nous remettons des plaques de reconnaissance à certains bénévoles qui se sont particulièrement illustrés par la qualité exceptionnelle de leur travail, leur créativité et leurs idées innovatrices, contribuant au rayonnement, au développement ou à l'essor de la SPRQ et de sa mission.

Dans cette optique, je vous invite à proposer des candidatures, en remplissant le formulaire annexé à cette édition du journal et à nous le faire parvenir avant le 31 mars. Parmi les candidatures que VOUS nous aurez soumises, un comité déterminera les récipiendaires des prix de reconnaissance.

Les catégories de Prix de Reconnaissance sont les suivantes :

- ♦ Prix Reconnaissance des activités de financement
- ♦ Prix Reconnaissance aux opérations
- ♦ Prix Reconnaissance aux activités de services
- ♦ Bénévole recrue de l'année

Dans un autre ordre d'idée, au début de février, j'ai visité les cinq groupes d'exercices. Le but de ces visites consistait à rencontrer les participants, à échanger avec eux et à les encourager. Les exercices diffèrent un peu d'un groupe à l'autre, mais dans l'ensemble, ils



sollicitent les mêmes muscles et sont d'égale efficacité. Je remercie tout le monde de leur accueil chaleureux.

Conseil du président : « Prenez le temps de faire vos exercices en tout temps, c'est très salubre à votre mieux-être ».

## Micho, une artiste à découvrir!

par Denise Dumont



*C'est avec beaucoup d'enthousiasme qu'elle a expliqué aux visiteurs sa façon personnelle de procéder.*

Le 19 janvier dernier, Lise Michaud partageait sa passion pour la peinture en nous présentant quelques-unes de ses œuvres originales et uniques, en exposition dans l'allée des Arts du centre de santé Paul-Gilbert, à Charny.

Réalisées dans un style très personnel, toutes reflètent un goût manifeste de la vie et du monde qui la compose et chacune mène à une réflexion.

Chaque tableau est le fruit de son imagination et prend forme dans l'application spontanée des couleurs. C'est ainsi qu'apparaissent de sympathiques personnages pour qui elle invente une histoire et leur donne toute liberté d'évoluer dans l'environnement qu'ils lui suggèrent.

Atteinte de la maladie de Parkinson, Madame Michaud est une bénévole impliquée depuis longtemps à la SPRQ et siège sur le conseil d'administration.



*Illustration: « La leçon de piano ».*

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

### Les bienfaits du thé sur la santé

par Jocelyne Gouge

Le mardi 10 janvier, monsieur Gérald Tremblay, auteur du livre "**Le thé, Du théier à la théière**" est venu partager ses connaissances sur le thé. L'activité était suivie d'une dégustation de thé vert de Chine parfumé au jasmin, façonné artificiellement en forme de boule qui s'ouvre à l'infusion et dévoile une fleur. Un thé aussi agréable à voir qu'à boire.

La théine est au thé ce que la caféine est au café. Leurs effets sont à peu près semblables, mais leur progression est différente. La caféine agit comme un coup de fouet; son action est immédiate, mais de courte durée. La théine agit progressivement, sur une plus longue période.

Le mode de préparation varie d'un thé à l'autre. La température de l'eau ainsi que le temps d'infusion sont généralement inscrits sur l'emballage. On ne doit jamais faire bouillir l'eau qui sert à la préparation du thé, pour éviter la perte des antioxydants bénéfiques pour la santé; arrêter de chauffer l'eau juste avant le point d'ébullition. Il est aussi recommandé de réchauffer la théière avant de préparer le thé. Il est conseillé d'avoir une théière différente pour chaque sorte de thé; thé vert, thé noir, thé fermenté. Les bienfaits s'accumulent dans la théière. Il faut donc éviter de la laver, on la rince tout simplement. Qu'on le consomme chaud ou froid, le thé a la même valeur. On évite cependant le sucre et le lait pour en

préserver les arômes.

Le thé est aussi riche en fer, mais en consommant en trop grande quantité empêche le fer de se fixer. Les personnes qui souffrent d'anémie doivent donc éviter de consommer du thé.

#### THÉ ET SANTÉ

Les antioxydants protègent la cellule en empêchant l'oxydation;  
La vitamine E protège la membrane;  
La vitamine C maintient l'équilibre entre les radicaux libres et les antioxydants;  
Les flavonoïdes stimulent le système cardio-vasculaire, assouplissent les vaisseaux sanguins, évitent le durcissement des artères et réduisent les risques de crises cardiaques;  
Le thé réduit l'anxiété et la fatigue, il décrispes les nerfs;  
Il stimule les neurotransmetteurs;  
Il ralentit l'accumulation des graisses;  
Il est un excellent diurétique.

#### SAVIEZ-VOUS QUE...

Les Anglais, qui ne produisent pas de thé, consomment 10% de la production mondiale;

À l'origine, le thé n'était pas un breuvage. Mélangé à des huiles et des graisses, on s'en servait contre l'arthrite;

Les Hollandais ont été les premiers à amener une caisse de thé en Europe.



Infusion de thé au jasmin façonné

### ACTIVITÉS IMPORTANTES

#### Groupes d'entraide Défi Parkinson

**Beauport, le 14 mars**, conférence sur les troubles de la voix et le Parkinson, par Michèle Lavoie, orthophoniste.

\* 2900, boul. Loiret, Beauport, à 13h00

**Thetford-Mines, le 5 avril**, sujet à déterminer. Nous communiquerons avec les gens de cette région pour les informer.

\* Salle des retrouvailles, Centre de jour Résidence Denis-Marcotte, 56, 9e Rue sud, Thetford-Mines, à 13h00

#### Congrès SPRO, 22 et 23 avril

Plus de détails, en page 8

#### Assemblée générale annuelle

\* 2900, boul. Loiret, Beauport, le 31 mai, à 16h00



### Ah l'amour!

« **Émouvant, inspirant, sympathique et libérateur** ». Que dire de plus de ce défi Parkinson de la St-Valentin alors que nos

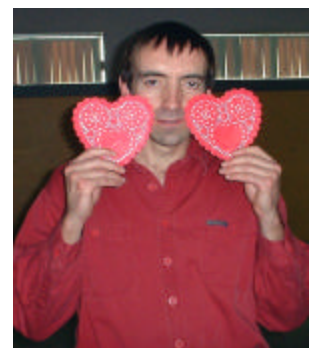
oreilles ont pu se laisser charmer par des mots d'amour transmis par quelques-uns de nos participants.

Merci à tous ceux qui ont partagé ces messages avec un tact remarquable, malgré les émotions que ceux-ci faisaient jaillir.

par Sophie Brousseau

De ces partages, retenons ceci : la société associe généralement sexualité, amour et jeunesse mais en réalité, la vitalité, la sensualité et le besoin d'aimer et d'être aimé n'ont pas d'âge.

Pour vous permettre de vivre ou revivre ces beaux moments de tendresse, lisez le témoignage de Charles Larochelle pour sa douce Denise, en page 7.



Amour et humour: facile de concilier les deux, selon Jean Robitaille, président du c.a.

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

### Groupe d'entraide 35-55 ans

*Vous êtes âgé de 35 à 55 ans, atteint de la maladie de Parkinson et avez envie de parler avec des personnes qui vivent les mêmes difficultés que vous? Joignez-vous au tout nouveau groupe d'entraide, formé à votre intention.*

La première rencontre « **Vivre au quotidien avec la maladie de Parkinson** » est l'entrée en matière qui permettra aux participants de mieux se connaître et de faire part de leurs besoins et de leurs attentes face à ce groupe d'entraide.

Votre vécu et votre témoignage peuvent aider les autres et ceux des autres peuvent vous aider tout autant. Ainsi, chacun est un spécialiste grâce à ses propres expériences.

**C'est un rendez-vous!**

**Lundi, le 3 avril,  
de 18h30 à 20h00,  
à nos bureaux  
au 5100, rue des Tournelles,  
bureau 130, Québec.**

*Pour vous inscrire, téléphonez à  
Sophie Brousseau  
au (418) 527-0075.*

Par Sophie Brousseau

#### Pourquoi participer à ce groupe?

Pour mieux comprendre la maladie de Parkinson;

Pour mieux s'adapter aux différents changements induits par la maladie;

Pour trouver information et solutions concrètes;

Pour trouver support et réconfort.

### En mémoire de ceux qui nous ont quitté

*En raison du décès de personnes touchées par la maladie de Parkinson, des familles ont pris l'initiative de solliciter des dons pour la SPRQ.*

Depuis septembre 2005, des dons nous sont parvenus lors du décès des personnes suivantes :

**Mesdames:** Aline Dumont-Gauthier, Gertrude Dumais-Lagacé, Rita Lafond-Bouchard, Marie-Jeanne Gosselin, Françoise Martin, Marie-Marthe Vézina, Fernande Morissette-Burns, Gisèle Couture.

**Messieurs:** Marcel Maranda, Daniel Turcotte, Roger Renaud, Robert Gagnon, Émilien Champagne,

Claude Bacon, Henri Belley, Jean-Marie St-Pierre, René Lavertu, Laurent Déry.

*Nous offrons nos plus sincères condoléances aux familles touchées par ces décès et les remerciements de leur grande générosité.*

### C'est bon à savoir

*Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, c'est bien connu, doivent se résoudre à délaisser certaines activités qui leur étaient coutumières. Pour nous qui sommes atteint(es), ceci n'est pas une révélation, mais mon expérience personnelle m'a appris, par ailleurs, qu'il y a moyen d'entreprendre de nouvelles activités auxquelles je n'avais pas songé auparavant ou encore pour lesquelles je croyais n'avoir aucune aptitude. Ces nouvelles activités s'avèrent pourtant tout à fait réalisables et surtout elles viennent compenser pour celles que j'ai dû abandonner.*

J'ai connu, par exemple, des personnes atteintes qui se sont

découvert un goût et un talent pour la peinture; le résultat est impressionnant.

En ce qui me concerne, je ne me sentais jusque là aucune affinité avec l'informatique; je n'avais aucun attrait pour cette technologie et je ne voyais pas ce qu'elle pouvait m'apporter.

Et bien voilà, je m'y suis mise, (grâce d'abord à une amie qui m'a prêté un ordinateur), et depuis, je ne cesse d'apprendre et de découvrir à quel point ceci peut faire oublier certains malaises, mais surtout très utile pour accomplir toutes sortes de travaux : recherches sur des sujets qui m'intéressent, échange de correspondance avec le bureau ou

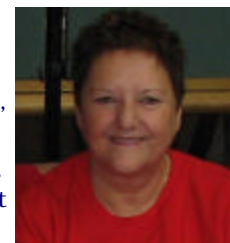
avec des amis, etc.

Des cours d'initiation sont facilement disponibles, et seulement après quelques semaines, j'étais familière avec Internet.

Si je recevais un jour un courriel, par l'entremise du bureau de la Société Parkinson, d'une personne atteinte qui, à la suite de cette chronique a entrepris la même démarche, j'en serais ravie.

Pour communiquer avec Hélène, veuillez envoyer votre courriel à [infoqc@infoparkinson.org](mailto:infoqc@infoparkinson.org). Nous le lui acheminerons avec plaisir.

par Hélène Gagnon



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

### Si on osait parler de dépression... par Mathieu Parent

*C'est un sujet dont on ose peu parler, mais il est d'autant plus important d'en traiter puisque la dépression est une maladie davantage fréquente auprès des personnes atteintes de la maladie de Parkinson, chez qui elle touche près d'une personne sur deux. La dépression serait, la plupart du temps, secondaire aux changements biologiques causés au cerveau par la maladie de Parkinson, plutôt qu'en réaction au diagnostic et à ses conséquences pour la qualité de vie.*

On peut définir la dépression comme étant une humeur triste persistante ou une absence de joie durant plusieurs semaines et affectant différentes facettes de la vie d'une personne. Certains de ses symptômes peuvent être confondus avec ceux de la maladie de Parkinson, tel que le manque d'appétit ou la perte d'énergie, ce qui en rend le diagnostic plus difficile.

L'efficacité des antidépresseurs est aussi bonne auprès des personnes confrontées au Parkinson que lorsqu'ils sont utilisés auprès de tous. Actuellement, aucun d'eux n'a pu être prouvé plus efficace ou plus sécuritaire qu'un autre pour traiter la dépression chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Des recherches sont présentement en cours sur ce sujet.

« Il faut garder à l'esprit que le traitement de la dépression n'est pas qu'une question de médication... »

Si le suivi de la dépression est fait par un médecin autre que votre médecin habituel, il est important de toujours mentionner tous les médicaments que vous prenez afin d'éviter les interactions médicamenteuses. Celles-ci sont particulièrement fréquentes avec l'utilisation de certains antidépresseurs. La prise de tous

vos médicaments à la même pharmacie permet également de diminuer le risque d'interaction.

Dans le même ordre d'idée, il convient d'être prudent lors de la prise de millepertuis, un produit naturel parfois recommandé pour le traitement de dépressions légères. En effet, bien qu'il puisse être efficace, ce produit peut interagir négativement avec plusieurs médicaments, ce qui en fait un choix à risque auprès des personnes prenant déjà une lourde médication.

Il faut garder à l'esprit que le traitement de la dépression n'est pas qu'une question de médication, la psychothérapie constitue un complément ou une alternative permettant souvent d'obtenir le soulagement voulu.

Plusieurs solutions efficaces existent, il ne faut pas hésiter à en parler.

### Simplifiez-vous la vie: des aides techniques pour une plus grande autonomie

Extrait de l'Actualité Parkinson, Hiver 2002, par Ian Corks

*C'est loin d'être facile de vivre avec la maladie de Parkinson. À mesure que la maladie progresse, des défis toujours plus grands se posent à vous et à vos proches. Parmi eux, la diminution progressive de votre mobilité et de votre autonomie... Vous éprouverez des difficultés à exécuter des tâches journalières qui vous apparaissent toutes simples autrefois [...] Les aides techniques peuvent venir à votre secours.*

Ces outils sont conçus pour simplifier la vie. Quand on les utilise judicieusement, ils peuvent s'avérer extrêmement utiles et vous aider à maximiser votre mobilité, votre sécurité et votre indépendance [...]

Ce qui sera utile dépend de facteurs comme l'âge, la fonctionnalité, le milieu de vie, etc. Il faut même tenir compte des habitudes et des loisirs

des patients. Par exemple, quelqu'un qui aime cuisiner aura des besoins différents de celui qui n'aime pas cela; le jardinier amateur appréciera une aide comme un tabouret de jardinage. Même le plus petit dispositif peut faire une énorme différence [...]

Il existe des centaines d'aides techniques, mais nous avons choisi de vous présenter certaines des plus populaires et des plus utiles qui ont fait leurs preuves [...]:

**Banc pour baignoire** Siège coussiné pour simplifier l'accès et la sortie de la baignoire et vous empêcher de glisser.

**Crochet à bouton/fermeture éclair** Ce dispositif est muni d'un crochet pour agripper les boutons ou la tirette des fermetures éclair. Il vous aidera à vous habiller.

**Bandes Velcro** Vendues dans tou-

tes les longueurs et tous les formats, elles peuvent aider à fermer la plupart des vêtements.

**Poignées en mousse** Elles s'adaptent aux manches d'ustensiles, d'outils et même aux crayons pour en faciliter la saisie [...]

#### Où trouver des aides techniques?

*Presque partout!*

*Dans les grandes surfaces, votre pharmacie, les magasins spécialisés, les quincailleries (ustensiles de cuisine, articles de maison).*

*Votre médecin peut vous aider à identifier le meilleur type d'appareil*

**Pour des raisons d'espace, nous n'avons pas pu publier le texte au complet. Pour en obtenir une copie par la poste ou par courriel, communiquez avec Sophie Brousseau au (418) 527-0075 ou (877) 527-0075.**

## Babillard S.P.R.Q.

### Félicitations à Élias Boudreault

Lors du tirage pour les vendeurs de gâteaux aux fruits, il s'est mérité un forfait d'une nuit au Manoir St-Castin, avec souper gastronomique pour lui et sa douce moitié, Jeannette. Ils ont eu le bonheur de faire comme les candidats aux élections fédérales: ils ont suivi le dévoilement des résultats à l'hôtel!

Nos sincères remerciements au Manoir St-Castin pour avoir offert une partie de ce cadeau très apprécié.

### Formation en informatique

Le Centre d'action bénévole de Québec offre aux bénévoles d'organismes communautaires, des cours d'initiation à l'ordinateur, à des prix très modiques.

Plusieurs nouvelles sessions vont débiter en mars:

- ♦ Initiation à l'ordinateur et introduction à Windows;
- ♦ Utilisation du courriel et de navigation sur internet;
- ♦ Utilisation des logiciels Word, Excel et Power Point

Une belle façon de suivre le conseil de notre amie Hélène Gagnon et d'ouvrir sa voie vers le MONDE (voir page 3). Communiquez avec Sophie Brousseau pour en savoir plus: 527-0075

### Cabane à sucre

Avis à tous les amateurs de sucreries, nous organiserons une journée à la cabane à sucre, au mois d'avril! Nous vous contacterons sous peu pour vous informer du lieu et de la date. Soyez attentifs à l'appel de notre bénévole.

### 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

**Le Thé, Du théier à la théière**, Gérald Tremblay, Arion pratique.

**Simplifiez-vous la vie: des aides techniques pour une plus grande autonomie**. l'Actualité Parkinson, Hiver 2002, par Ian Corcks.



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

**Seulement \$15**



LE  
CENTRE  
ORTHOPÉDIQUE  
**DÉPANAGO**

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

### APPAREILS MÉDICAUX ET ORTHOPÉDIQUES

1451, boulevard Charest Ouest, Québec  
centre.orthopedique@depanago.com  
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 · www.aquaerobiejal.com

8 Mars 2006



Bonne Journée de la femme!

## Détente de la S.P.R.Q

### La recette de Suzette

par Suzette Bergeron

#### Crêpes à la bière

##### Ingrédients:

2 tasses de farine (500 ml)  
 3 œufs  
 1/4 de tasse de sucre (65 ml)  
 2 tasses de bière blonde (500 ml)  
 1 pincée de sel  
 un peu de rhum  
 5 c. à soupe de beurre (75 ml)  
 cassonade, marmelade de mûres, gelée de groseilles, miel, fruits...

##### Préparation:

Dans une terrine, mettre: la farine, les oeufs, le sucre, le sel, un peu de bière et le rhum. Mélanger au fouet pour obtenir une pâte bien lisse.



Ajouter le reste de bière pour rendre le mélange onctueux.

Ajouter un bon morceau de beurre fondu et laisser reposer (pour obtenir une toute petite fermentation due à la bière).

Dans une poêle, faire chauffer le beurre. Y déposer la pâte par petite quantité et réaliser des crêpes suffisamment épaisses pour pouvoir les faire sauter.

Garnir à volonté de miel, gelée de groseilles, marmelade de mûres, confitures, fruits... cassonade ou sirop d'érable.

## Aimer une personne qui souffre de Parkinson. par Charles Larochelle



Denise Parent et Charles Larochelle, Noël 2005

*Vous avez répondu à notre appel de partage.*

*En ce lendemain de St-Valentin, voici un très beau témoignage d'amour.*

Lorsque j'ai connu Denise, la première confidence qui me fut faite fut à l'effet qu'elle souffrait de la maladie de Parkinson. C'était pour elle une question d'honnêteté envers moi. Probablement qu'elle pensait m'éloigner en me mettant au fait de sa différence et aussi éviter bien des peines.

La suite s'est avérée bien différente. À mes yeux, la personne prime sur le problème de santé. Ce que Denise représentait, et représente toujours, va bien au-delà des tremblements ou de divers signes rattachés à la maladie

de Parkinson. Elle est femme dans toute sa splendeur avec un cortège de qualités qui la mettent si bien en valeur. La vie est agréable avec elle et l'amour jaillit de son cœur. C'est toujours avec joie que je lui révèle mes sentiments.

Aimer est donc possible et la maladie de Parkinson ne représente pas un obstacle en soi. En amour, il faut d'abord s'accepter soi-même tel qu'on est pour être aimé d'autrui. Connaître une personne qui veut aimer sincèrement est une chose possible. Les gens avec un cœur aimant qui acceptent la différence créée par le Parkinson pullulent aussi.

Également, il est bon de partager des valeurs et des activités communes avec l'être aimé. Il est important de se rejoindre dans une communion de pensée et surtout ne pas prendre la maladie comme une excuse à l'inaction. Nous avons tous le droit d'aimer car sur le chemin de la vie il y a quelqu'un pour nous qui nous attend, prêt à vibrer aux sentiments. L'ouverture à l'amour est beaucoup plus, à mon avis, une disposition du cœur qu'un bilan de santé. ?

## « Ensemble, en action vers le mieux-être! »

Congrès de la Société Parkinson Région de Québec  
22 et 23 avril 2006, à l'hôtel Clarion, Québec

*Dans le cadre du mois du Parkinson, la Société Parkinson Région de Québec invite les personnes touchées par la maladie de Parkinson, les professionnels de la santé et la population.*

Cette rencontre se veut une occasion d'échanger sur la réalité quotidienne que vivent les personnes atteintes et leurs proches ainsi que sur la recherche de solutions dynamiques, leur permettant d'atteindre un mieux-être optimal.

Nous vous ferons parvenir bientôt un dépliant vous expliquant les activités prévues, l'hébergement disponible et les coûts. Surveillez votre courrier.

C'est un rendez-vous!



### 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**