



Société Parkinson
Région de Québec

Année 5, n° 2

Novembre 2006

Sommaire

Éditorial..... 2

Différentes façons d'aider 2

La S.P.R.Q. en mouvement

La maladie m'a guéri..... 3

*Des ressources à votre res-
cousse* 3

Choisir la bonne résidence... 4

Entre vous et moi 4

Les conseils des pros

*Avez-vous entendu parler de
Azilect?*..... 5

*Le crédit d'impôt pour main-
tien à domicile d'une personne
âgée*..... 5

Babillard SPRQ..... 6

Détente SPRQ..... 7

Comité du Journal:

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

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

LA VOIX DU PARKINSON

La Grande randonnée Parkinson 2006

par Denise Dumont

Vous étiez près de 200 personnes, membres, non-membres, proches, aidants, personnes atteintes, sympathisants, bénévoles, tous mobilisés vers un seul et même but: faire de la Grande randonnée 2006 de la Région de Québec un franc succès. Je suis très fière aujourd'hui de vous annoncer que votre mission est accomplie!

Cette activité de levée de fonds vise, depuis 9 ans maintenant, à partager avec la population la réalité et les défis quotidiens des personnes atteintes de la maladie de Parkinson et surtout à appuyer les activités de soutien qui leur sont offertes.

Dans cet ordre d'idée, notre mission à nous aussi est accomplie! En accord avec notre responsabilité d'information et de sensibilisation, nous étions très heureux de pouvoir présenter à une aussi grande assistance, le vidéo-témoignage de Madame Lucille Robitaille «Comme un oiseau». Généreuse, touchante, réaliste et



Les efforts déployés à la Grande randonnée serviront aussi aux générations futures



Notre porte-parole : Lucille Robitaille

toujours authentique, elle présente sa réalité, qui est aussi celle de la plupart d'entre vous.

La réalisation de cette production vidéo est aussi l'accomplissement d'une œuvre de grands partages. Accompagnée de ses amis de longue date, Michel Melanson et Suzanne Prescott, Lucille Robitaille s'est livrée sur pellicule, et tous les trois, sans compter leur temps, ont mis des images et des mots justes sur ce qui n'est pas toujours facile à dire

Qu'est-ce qui fait le succès de cette journée particulière? Tous ensemble vous avez réussi à amasser plus de 21 000\$, et en plus, vous avez participé à ce grand rassemblement annuel, vous permettant de retrouver des amis de longue date, d'échanger avec eux et surtout d'apprendre de leurs expériences, donnant encore une fois la preuve irréfutable de la magie de la solidarité.

Merci!: Au nom de tous, je désire remercier tous les bénévoles et principalement Lucille Robitaille, notre porte-parole, tous les marcheurs et sollicitateurs de commandes, tous les commanditaires et donateurs, ainsi que le personnel de l'Université Laval et les traiteurs Laliberté.

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



Les gâteaux aux fruits sont maintenant en vente...

Attention!

Attention!

Nos gâteaux du Parkinson sont maintenant en vente! Saviez-vous que cette activité de financement représente la plus grande levée de fonds pour la SPRQ.

Un gâteau aux fruits se donne très bien en cadeau pour une invitation à souper au lieu de la traditionnelle bouteille de vin. L'argent recueilli sert à développer des activités de services (groupes d'entraide, accueil et référence, soutien, etc), des activités d'information (la Voix du Parkinson, conférences, kiosques). Ainsi, nous répondons à notre mission.

L'an dernier, il s'est vendu 4820 gâteaux. L'objectif de cette année est de 5350. Pour y arriver, nous comptons sur nos bénévoles pour la vente et sur les membres et le grand public pour les acheter. J'aimerais remercier les bénévoles, qui année après année, sont fidèles

au poste et collaborent à cette campagne.

Dans un autre ordre d'idée, comme j'ai constaté une légère baisse de participation à nos différentes activités, je me questionne...

Une multitude de raisons pourraient expliquer ce phénomène: la progression de la maladie (je trouve très difficile le fait de perdre de vue des personnes que j'ai côtoyé il y a à peine un an), activités qui ne répondent pas aux besoins ou aux goûts des gens ou toutes autres raisons que je ne connais pas et toutes aussi valables, les unes que les autres.

Je sais que plus la maladie progresse, plus la personne a tendance à s'isoler. Il faut se fouetter, ne pas abdiquer. Participer aux activités permet de socialiser, d'échanger, de rencontrer, d'encourager ou se faire encourager. Par expérience personnelle, je peux vous dire que j'ai mis quatre ans avant de contacter la SPRQ. Je me suis privé des services, du support des bénévoles et de parler de la maladie ouvertement. Tout ceci à

cause d'un orgueil mal placé, de la gêne.

J'aime faire du sport et j'ai appris une chose, ne jamais abandonner. Bouger, s'étirer est pour le plus grand bien du corps, de l'esprit et de l'épanouissement de la personne. Avez-vous déjà remarqué la sensation de bien-être après un exercice? Et que dire de l'estime de soi, la fierté de l'avoir fait? Allez! Un petit effort vaut bien mille maux!

Je vous invite personnellement à communiquer avec nous pour nous faire part de vos intérêts. Suggérez-nous des sujets de conférences que vous aimeriez ou d'activités auxquelles vous aimeriez participer. C'est ainsi que nous pourrions vous aider et organiser des activités qui répondent réellement à VOS intérêts.

Tout le monde devrait mettre en pratique ces modestes conseils pour le plus grand bien de chacun et de la société.

Pensée du président :

«Vivez le moment présent car ce moment à vivre est comme un présent»

Différentes façons d'aider par Denise Dumont et Richard Miller

Saviez-vous qu'un simple souper pizza peut nous aider? Qu'une activité sociale en milieu de travail peut contribuer à notre financement? Plusieurs groupes sociaux et regroupement de travailleurs n'hésitent pas à faire de leurs activités sociales des ACTIONS sociales.

Diverses activités de levée de fonds ont lieu afin d'aider la Société Parkinson Région de Québec. Le plus souvent, elles sont l'initiative de membres ou de leurs proches. C'est ce que les employés de Prevost Car de St-Claire réitérent depuis maintenant deux ans.

Cette année, leur activité estivale annuelle, le «Poker Run», a permis

aux employés de cette compagnie de remettre à la SPRQ la rondelle somme de 802.25\$!

La SPRQ est toujours très heureuse de recevoir autant de générosité venant de la mobilisation de personnes qui ont à cœur notre organisme. Nous pouvons naturellement nous déplacer pour offrir le support nécessaire que ce soit par le biais d'un témoignage, d'une conférence ou encore pour fournir le matériel promotionnel.

Des exemples d'activités? Un tournoi de golf local, un souper spaghetti, un encan chinois, une soirée casino, une levée de fond organisée par une entreprise, une activité de bricolage...



En fait plusieurs idées sont bonnes, elles sont souvent fonction des connaissances et talents des organisateurs. Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué et celles qui s'apprentent à le faire.

Vous avez une idée ou vous désirez organiser une activité, n'hésitez pas à nous contacter.

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



La maladie m'a guéri Vivre avec la maladie de Crohn

par Jocelyne Gouge

Le groupe d'entraide Défi Parkinson reprenait ses activités le 12 septembre. Monsieur Guylain Mercier est venu partager son vécu avec la maladie de Crohn.

Diagnostiqué à 20 ans, monsieur Mercier vit avec une stomie depuis l'âge de 26 ans. Son témoignage est pour lui une thérapie et pour nous une motivation. À prime abord, on peut se demander pourquoi un conférencier vient parler de la maladie de Crohn dans un groupe d'entraide sur la maladie de Parkinson.

Pour comprendre, il faut aller au-delà de la maladie et voir comment elle est vécue. Je ne ferai pas le résumé des épreuves qu'il a traversé parce que les moyens qu'il a pris pour passer de la maladie à l'autonomie sont plus importants à mes yeux.

Il n'y a pas de recette miracle. Tout est une question d'attitude et de perception. Attitude devant la maladie, les handicaps et la perte d'autonomie. Perception et estime de soi. Savoir se bâtir un coffre à outils de vie dans lequel on retrouve des moyens pour vivre heureux malgré les épreuves et transformer les épreuves en expériences. Prendre du temps pour soi, vivre et apprécier l'instant présent.

Voir les côtés positifs de la maladie. Elle arrive souvent à un moment de notre vie où on a à faire des choix, elle nous force à prendre des décisions qui nous amènent à rencontrer des personnes qu'on aurait sans doute jamais rencontrées; elle nous fait découvrir des facettes de notre personnalité et des talents qu'on ignorait.



Des ressources à votre rescousse

par Sophie Brousseau

Chaudière-Appalaches

Dans la région, il y a deux organismes qui s'adressent spécifiquement aux proches aidants.

Regroupement des proches aidants de Bellechasse

110-B, rue Principale, Saint-Lazare
(418) 883-1587, poste 4

Ce Regroupement a comme mission d'améliorer la qualité de vie, le bien-être et les ressources de soutien aux proches aidants de la M.R.C. de Bellechasse, de défendre et promouvoir les droits des proches aidants ainsi que de sensibiliser la population aux besoins des proches aidants.

Services offerts: répit-dépannage, groupes de soutien, soirées-info et sensibilisation de la population à la réalité des proches aidants.

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière.

1000, rue St-Joseph,
C.P. 3, Saint-Flavien, (418) 728-2663

Plusieurs autres organismes en maintien à domicile offrent des services pour les proches aidants, dans chaque municipalité rurale de comté (MRC). En voici quelques uns:

Centre d'action bénévole Beauce-Etchemins (418) 397-4300

Services d'entraide: St-Lambert et les alentours (418) 889-5109

Groupe d'accompagnement Jonathan C.P. 963, Ste-Marie, G6E 3C2 tél.:(418) 387-6359

N.B. Nous développons présentement un projet de café-rencontre pour les proches aidants de parkinsoniens.

(Détails en page 6)

Selon les études, la famille assume de 70 à 80% des soins donnés aux personnes en perte d'autonomie. Voici des ressources pour les proches aidants qui désirent aller chercher soutien et information.

Québec

Les aidants naturels de Charlesbourg 7260, boul. Cloutier, Charlesbourg (418) 623-9579

Cet organisme s'adresse aux proches aidants qui désirent briser la solitude, rencontrer d'autres aidants naturels, obtenir de l'information ou avoir un moment de détente. Services offerts: café-rencontre, journal «Coucou», conférences, écoute téléphonique, renseignements, support.

Prochain café rencontre le 9 janvier :
Centre d'assistance aux plaintes
Invité : Jacques McMullin

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



Lors de la rencontre Défi Parkinson du 10 octobre, madame Suzy Pelletier, conseillère en hébergement, est venue présenter les services offerts par son entreprise de service-conseil en hébergement pour ainés.

Le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus a doublé en 40 ans et doublera encore au cours des 30 prochaines années. Dès 2019, le Québec, pourrait compter plus de personnes de ce groupe d'âge que de jeunes de moins de 20 ans. Dans le réseau public, il faut attendre pour une place en CHSLD (Centre d'Hébergement en Soins de Longue Durée) et les chambres privées y sont plutôt rares. L'entreprise privée a vu venir le coup et le

Choisir la bonne résidence

par Jocelyne Gouge

nombre de maisons d'hébergement pour personnes âgées et/ou en perte d'autonomie ne cesse d'augmenter. Les services offerts et le type d'hébergement varient tout comme les coûts mensuels. Ce n'est pas toujours facile de faire un choix éclairé, et une conseillère en hébergement peut s'avérer utile.

Tout le monde n'a pas les mêmes besoins, les mêmes habitudes de vie, les mêmes exigences. Pour être certain de choisir la bonne résidence, il faut considérer certains critères: **L'emplacement** (centre-ville, banlieue, proximité de la famille, des amis, des services de transport en commun). **Le type d'hébergement** (chambre ou appartement, petite résidence, grosse résidence). **Les soins** (infirmière sur place, distribution de médicaments, soins personnels, etc.). **Les services** (entretien, repas, lessive, activités organisées,

stationnement, piscine...) **Le budget**

Avant de visiter, il est bon d'établir vos critères (localisation, services et prix).

Préparer les questions à poser: Devrais-je signer un bail? Qu'est-ce qui est inclus dans le prix du loyer? Qu'arrive-t-il en cas d'hospitalisation ou de décès? Lors de la visite, prendre des notes afin de pouvoir comparer les résidences visitées.



Entre vous et moi

par Hélène Gagnon

Lors de la Grande randonnée, nous avons eu le bonheur de visionner le film que Lucille Robitaille a eu l'idée de faire sur la maladie de Parkinson.

C'est un vrai petit bijou, c'est fait sans prétention, on vit avec Lucille au quotidien, c'est-à-dire, que nous vivons avec une personne atteinte de la maladie de Parkinson, avec tout ce que ça comporte: grande fatigue, mouvements involontaires, lenteur, incapacité de faire des tâches quotidiennes, déprime etc..., car il arrive très souvent qu'un diagnostic de dépression précède

celui de la maladie de Parkinson. Mais le document n'a rien de déprimant car au contraire Lucille a plutôt tendance à prendre les choses du bon côté.

J'ai regardé ce film et c'était comme si je me voyais, je me reconnaissais à travers Lucille. Elle m'a énormément émue et je ne suis pas la seule, à la fin du film j'entendais les commentaires autour de moi, et c'était unanime « il ne s'est jamais fait quelque chose d'aussi bien sur le Parkinson ». Cette femme a un don de communicatrice hors-pair, d'ailleurs j'ai déjà assisté à deux de ses conférences et je peux vous assurer qu'on ne trouve pas le temps long.

Les paroles de la chanson qu'elle a écrite pour accompagner son film sont particulièrement poignantes et d'une grande poésie, comme celles-ci par exemple :

*«J'ai vu mon corps se figer las,
dans un film au ralenti
Que reste-t-il alors de moi, de mes
fils d'autonomie?»*

Ces paroles me prennent au cœur et je ne peux m'empêcher d'avoir les larmes aux yeux.

Le DVD est en vente au bureau de la Société de Parkinson, je vous le recommande.

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



Avez-vous entendu parler de Azilect ?

par Mathieu Parent, pharmacien

En août dernier, Santé Canada a approuvé un nouveau médicament pour le traitement de la maladie de Parkinson.

Il s'agit d'Azilect, un médicament qui agit en empêchant la dopamine présente au cerveau d'être détruite, ce qui a pour effet d'en augmenter la quantité. Cette hausse est importante puisque la majorité des symptômes de la maladie de Parkinson sont dus à un manque de dopamine. Certaines études menées avant sa commercialisation suggèrent que ce médicament puisse avoir un effet neuroprotecteur et ainsi retarder l'évolution de la maladie de Parkinson. Par contre, il est clair que d'autres données sont nécessaires avant de pouvoir faire une telle affirmation. Certaines études sont en

cours afin de vérifier cet effet.

Un point intéressant concernant ce médicament est qu'il est pris une fois par jour, ce qui en fait un traitement simple. Il peut être utilisé seul ou en combinaison avec le Sinemet (lévodopa). Cependant, plusieurs interactions médicamenteuses importantes sont à considérer avec Azilect. La prise de ce médicament est incompatible avec la prise de la majorité des antidépresseurs. Un antitussif, présent dans plusieurs sirops contre la toux disponibles sans ordonnance, est également à éviter.

Lors de la sortie d'un nouveau médicament, plusieurs se demandent, avec raison, si cette option peut les aider à obtenir une meilleure qualité de vie. Une personne ayant un soulagement adéquat de ses symptômes n'a pas d'avantage supplémentaire à prendre ce médicament, puisque son influence sur l'évolution de la maladie de

Parkinson n'a pas été démontrée. On ne modifie pas une formule qui fonctionne bien! C'est une option à considérer pour une personne n'ayant encore pris aucun médicament pour la maladie de Parkinson, vu la simplicité de sa prise. C'est également une option intéressante pour les personnes ayant des périodes *on-off* (tremblements en début de dose et rigidité en fin de dose) et prenant déjà du Sinemet (lévodopa). Cependant, un individu prenant déjà le médicament Eldepryl (selegiline) ne peut prendre simultanément Azilect, puisqu'ils appartiennent à la même famille.

Pour le moment, l'assurance maladie du Québec ne couvre pas ce médicament. Quant à elles, les différentes assurances privées décident individuellement de sa couverture.



Le crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée (En vigueur le 1^{er} janvier 2007) Par Sophie Brousseau

Conditions d'admissibilité

Afin d'avoir droit au crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée pour une année d'imposition donnée, vous devez respecter les conditions suivantes :

- Résider au Québec le 31 décembre de l'année où vous recevez les services qui donnent droit au crédit d'impôt;
- Avoir 70 ans ou plus.

Comment demander le crédit?

Vous devez payer vous-même vos dépenses admissibles. Vous pouvez demander le crédit de 2 façons: dans votre déclaration de revenus ou par versements anticipés.

Services et dépenses admissibles

Aide à la personne

Services liés à la préparation de repas (coût de la nourriture non compris), services infirmiers, services liés aux activités quotidiennes, comme l'habillage et l'hygiène, services de surveillance, comme la surveillance de nuit et le gardiennage, services de soutien civique, comme l'aide pour remplir un formulaire.

Entretien et approvisionnement

Services d'entretien des vêtements, services liés aux tâches domestiques courantes, comme l'entretien ménager, services d'approvisionnement en nécessités courantes et autres courses, comme le service de livraison offert par un marché d'alimentation, travaux mineurs à l'extérieur de la maison, travaux mineurs à l'intérieur d'un immeuble, s'ils portent sur une installation qui peut aussi se trouver à l'extérieur, comme une piscine.

Les dépenses pour des services admissibles sont les suivantes :

- Les montants que vous payez pour obtenir des services (incluant la TPS et la TVQ), s'ils sont rendus par une personne qui exploite une entreprise ou un représentant de cette personne.
- Le total du salaire brut de l'employé et des cotisations d'employeur qui s'y rapportent, si les services sont rendus par une personne dont vous êtes l'employeur.

Pour information, contactez Revenu Québec ou consultez le guide

Le crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée (copies disponibles à la SPRQ).

Source: Revenu Québec
www.revenu.gouv.qc.ca

Téléphone: (418) 659-6299

Babillard S.P.R.Q.

Café rencontre pour les proches aidants

Dans notre dernier journal de septembre, nous vous avons fait part de notre intérêt à mettre sur pieds un **groupe de discussion pour les proches aidants**. À la suite de cette annonce, certaines personnes ont démontré un intérêt pour y participer, mais l'horaire des rencontres ne concordait pas avec leurs disponibilités. Afin de **répondre aux besoins de nos membres**, nous avons décidé d'offrir ce service en **soirée**. Si nous recevons un **minimum de 5 inscriptions**, nous débuterons les rencontres au mois de **janvier**. Pour informations: (418) 527-0075

Souper de Noël

Vous avez apprécié le souper de Noël de la SPRQ l'année dernière ou bien vous l'avez manqué?

Nous festoierons ensemble :

**le 15 décembre, à 17h00,
à la Sablière, 156, rue Bertrand,
arrondissement Beauport.**

Procurez-vous dès maintenant les cartes du souper au coût de 15,00\$ à nos bureaux et auprès des bénévoles.

Groupe d'entraide Défi Parkinson À Beauport, au 2900, boul. Loiret, à 13h00

9 janvier *La bonne conduite automobile n'a pas d'âge*, par Yvon Lapointe du CAA-Québec. Conférence sur la sécurité routière.

13 février *Conférence sur le Trager*, par Denise Bérubé. Le Trager est un processus d'exploration et de rééducation du mouvement suggérant des sensations vers plus de douceur, d'expansion, de légèreté, de liberté et d'espace en soi et avec l'autre.

Groupe 35-55

6 décembre, à 18h30 *La fatigue et la maladie de Parkinson*

au 5100, rue des Tournelles, bureau 130.

Références:

L'Aubergine, Service-conseil en hébergement pour aînés
Voir annonce à droite

MERCIER, Guylain. *La maladie m'a guéri – Vivre avec la maladie de Crohn*, Les Éditions Berger Inc. 2005, 140 p. ISBN : 2-921416-61-1

PATENAUDE, Diane. *À nous deux, Parkinson*, Éditions d'ici là, 152 pages. Disponible en librairie

Attention: Pour la période des Fêtes, nos bureaux seront fermés du 23 décembre au 2 janvier. Nous serons de retour mercredi, le 3 janvier 2007!

LE 5 DÉCEMBRE 2006
JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES
L'action bénévole, pourquoi s'en priver???

VENEZ PRENDRE LE DESSERT ET LE CAFÉ AVEC NOUS
DE 19 H À 21 H À LA SALLE 211 DU CENTRE RÉCRÉATIF SAINT-RODRIGUE
S.V.P. VEUILLEZ CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE AU 622-5910

UN SERVICE GRATUIT

- Personnalisé et attentionné pour vous assister dans votre recherche de résidence
- Guide « Choisir la bonne résidence » en cinq étapes
- Choix de résidences triées sur le volet et correspondant le mieux à vos besoins et attentes

SERVICE-CONSEIL
EN HÉBERGEMENT POUR AÎNÉ(E)S

Suzy Pelletier
conseillère

Téléphone : (418) 554-0585 • Fax : (418) 649-1548 • suzy@laubergine.net • www.laubergine.net

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.aquacrobiejal.com

Société Parkinson
Région de Québec

www.sprq.ca 5100, rue des Tournelles, bureau 130, Québec (Québec) G2J 1E4
Tél: 1 418-527-0075 • Téléc.: 1 418-527-1410

Gâteau aux fruits

Un cadeau qui fait du bien À plus de **3000** personnes atteintes de la maladie de parkinson dans la région de Québec.

Seulement 16\$

Plus de 30% iront directement à la Société Parkinson Région de Québec

Détente de la S.P.R.Q

La recette de Suzette par Suzette Bergeron



Macaroni aux lentilles (4 à 6 portions)

1 tasse	de macaroni au blé entier (cru)
½ c. à tab.	d'huile d'olive
2	gousses d'ail
2	oignons hachés
2	branches de céleri avec les feuilles
2	piments coupés en morceaux
2	courgettes coupées en morceaux
1	boîte de champignons frais tranchés
1	boîte (796ml) de tomates entières ou en dés
½ c. à thé	d'origan
1	boîte de lentilles rincées et égouttées
	Fromage râpé écrémé ou autres
	Sel & poivre

1. Faire cuire le macaroni.
2. Faire revenir dans une grande poêle l'huile, l'ail, l'oignon, le céleri, les piments, les courgettes et les champignons. Cuire 5-10 minutes.
3. Ajouter la boîte de tomates, les assaisonnements, le macaroni cuit et les lentilles.
4. Cuire au four à 180°C (350°F) environ 30 minutes et ajouter le fromage dans les 10 dernières minutes!

Mes résolutions par Diane Patenaude



À l'approche du temps des Fêtes et de la FAMEUSE résolution du Nouvel An, voici quelques idées pour vous y préparer. Extraites de son livre « À nous deux, Parkinson! », voici les « Résolutions 2005 » de Diane Patenaude:

Voici les résolutions que je devrais prendre cette année:

Quand viendra le jour de mon rendez-vous avec le médecin :

- Je préparerai ma rencontre sérieusement et je rédigerai une bonne liste de questions à lui poser (au moins 2 !!)
- Je répondrai à ses questions par une autre réponse que « hum hum », «oui », « non ».
- Je lui montrerai mon premier journal, celui qui contient mes symptômes et mes réactions aux médicaments si j'en éprouve, dates et heures à l'appui.

Je continuerai mes exercices avec Jane Fonda, mais je dois cesser d'espérer lui ressembler, même si ça fait 10 ans que j'en rêve.

Je ne dois plus prendre en note moi-même des numéros de téléphone, car lorsque je rappelle les gens, ce ne sont jamais les bons numéros... (ni les bonnes personnes)

Faut que je me rappelle que je dois me rappeler qu'il ne faut pas que j'oublie les choses importantes, car j'ai tendance à oublier...

Pour éviter les frustrations je dois :

- Combattre ma pulsion d'acheter des vêtements qui sont beaux mais truffés de jolis boutons difficiles à attacher;
- Bannir les bas de nylon qui me rendent folle chaque fois que j'essaie d'en mettre;
- Choisir des souliers plats pour éviter les pertes d'équilibre, de préférence des souliers à talons fermés, sans lacets, mais quand même élégants et féminins !;
- M'assurer que les fermetures éclair des vêtements sont faciles à remonter (pour éviter de me retrouver une seconde fois à marcher en hiver avec un manteau non « zippé »);
- ... bref, je laisse tomber le magasinage, ou j'opte pour la « robe-sac » et les bottines avec velcro pour enfants, « pointure 10 » svp.

Je ferai des efforts pour sourire afin de ne pas passer pour la femme la plus bête en ville (j'ai perdu mon sourire de Joconde).

Enfin, je continuerai à aimer la vie, malgré les surprises qui m'attendent en raison de l'évolution de ma maladie.

Folichonnes mes résolutions ? Pas tant que ça. Elles sont adaptées à cette réalité folichonne que vivent les parkinsoniens. Une vie parfois compliquée qui nécessite beaucoup d'humour et de créativité. C'est selon moi, la clé du succès.



Société Parkinson
Région de Québec

Mis à jour quotidiennement!

	Accueil	Pour nous joindre	Liste d'envoi	Forum
La Société	Informez-vous sur l'organisme et son fonctionnement	Posez-nous vos questions directement	NOUVEAU! Forum de discussion Clavardage Livre d'Or	
Services	Trouvez de l'aide	Abonnez-vous à notre lettre de nouvelles		
Ressources	Trouvez ce dont vous avez besoin			
Documents	Lisez nos textes plus qu'intéressants			

Naviguer sur www.sprq.ca c'est avoir toute l'information au bout des doigts!

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.



Société Parkinson
Région de Québec

5100, rue des Tournelles, bur. 130

Québec (Québec) G2J 1E4

Téléphone : 418 527-0075

Télécopie : 418 527-1410

Sans frais: 877 527-0075

Courriel : information@sprq.ca

Retrouvez-nous sur le web!

www.sprq.ca