

LA VOIX DU PARKINSON

Bulletin d'information de la Société Parkinson Région de Québec



L'ESPOIR DYNAMISE NOTRE GRANDE RANDONNÉE EN VUE DE SON OBJECTIF RÉGIONAL DE 25 000\$

Par Denise Dumont, Directrice générale SPRQ

Lorsque les gens de la région de Québec, noueront leurs lacets pour la Grande randonnée Parkinson au mois de septembre, ce sera avec détermination et l'espoir inébranlable que ces efforts, et ceux de plus de 12 000 autres marcheurs d'un océan à l'autre, nous rapprochent de la découverte d'un remède et du développement de services.

Notre 11^e édition régionale de la Grande randonnée Parkinson vise à recueillir 25 000 dollars pour le financement de la recherche, l'éducation, la défense des intérêts des patients et les services de soutien à ceux et celles qui souffrent de la maladie de Parkinson, pour que les plus de 100 000 Canadiens et Canadiennes atteints de la maladie de Parkinson puissent en bénéficier.

GRANDE RANDONNÉE PARKINSON 2008

Date: Le samedi 13 septembre 2008

Endroit: Site des Plaines d'Abraham, Parc des Champs-de-Bataille (intersection Grande-Allée et des Érables, près du Musée des Beaux Arts du Québec).

Inscription* et Accueil: De 9H00 à 11H30

Départ pour la marche: 11H30

12H30: Dîner sur place (boîte à lunch complète: \$4/personne - *Gratuit* pour les 10 ans et -) Il y a un superbe terrain de jeux sur le site.

Animation et tirages de prix de présence et de participation

* Votre inscription, accompagnée d'une commandite minimale de 10\$ vous donneront droit à un t-shirt de la Grande randonnée 2008



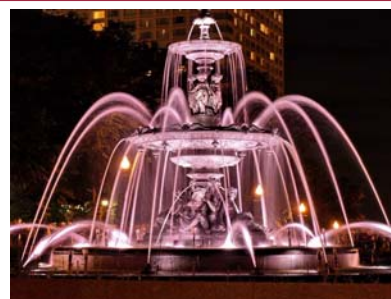
La maladie de Parkinson est une maladie neurologique évolutive qui rend très pénible le moindre geste de la vie quotidienne, comme la marche ou l'alimentation, pour ceux qui en souffrent.

«Initiée par sept marcheurs en 1990, la Grande randonnée s'est transformée en événement familial national dont chaque marcheur connaît, et souhaite appuyer, quelqu'un qui souffre de la maladie de Parkinson, que ce soit un membre de la famille ou un ami», a dit Mme Joyce Gordon, Présidente et chef de la direction de la Société Parkinson Canada. «La randonnée n'est pas une course mais elle reflète l'appui à la cause et le souhait de voir la recherche aboutir». Chaque année voit les revenus augmenter de façon marquée par rapport à l'année précédente, témoignant ainsi de l'importance de votre participation.

Nous sommes constamment à la recherche de bénévoles pour la Grande randonnée qui nous aideront le jour de l'événement ou lors de sa préparation. Pour apporter votre contribution, pour vous inscrire ou obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter:

www.granderandonnee.ca

ou appeler Denise Dumont, au 527-0075 (ou sans frais : 877-527-0075)



Année 6, n° 4

Juillet 2008



Société Parkinson
Région de Québec

Dans ce numéro

La S.P.R.Q.

Éditorial..... 2
125 000 \$ pour le premier Bal de la Tulipe: un franc succès..... 2

Programmation Automne 2008..... 3

Des ressources à votre rescousse..... 4

Mot de la directrice générale..... 4

Marc Bergeron 1963—2008..... 5

Un défi d'équipe pour la Grande randonnée..... 6

Déjeuner reconnaissance aux bénévoles 2008..... 7

Remerciements congrès 2008..... 8

Le courrier du lecteur..... 9

Babillard SPRQ..... 10

Compte-rendu du colloque du centre d'action bénévole 2008..... 10

Les gourmandises de la SPRQ

Dans ma cuisine..... 11

Comité du Journal:

- Sophie Brousseau
- Denise Dumont
- Denise Gauthier
- Jocelyne Gouge

La Voix du Parkinson est
imprimé chez:

Graphica
impression inc.

2065, rue Frank-Carrel
Québec (Québec) G1N 2G1
418. 527.9222

www.graphica.qc.ca

La S.P.R.Q.



Éditorial

Par Charles Larochelle, président du conseil d'administration

Tout récemment, notre conseil d'administration s'est renouvelé à la faveur de notre assemblée générale. Nous avons accueilli trois nouvelles personnes qui vont contribuer à mener à bien la destinée de la Société Parkinson Région de Québec. Nous vous les présenterons dans le prochain numéro, qui paraîtra en septembre. Le travail bénévole, nous l'accomplissons pour vous. Nous souhaitons la Société Parkinson encore plus énergique.

J'aimerais qu'au cours des prochains mois chacun essaie de convaincre une personne dans son entourage d'adhérer à la Société pour augmenter le nombre de nos membres. Il n'est pas nécessaire

d'être parkinsonien pour adhérer à la cause. Tous les gens qui appuient notre mouvement, quel que soit leur âge, peuvent nous rejoindre et venir apporter leur aide et leurs forces. Nous avons besoin de tous ceux qui veulent s'impliquer et faire un succès de la Société Parkinson.

Le personnel met l'épaulé à la roue avec un effort méritoire. Sophie et Denise ont accepté de travailler un jour de moins par semaine et de voir leur rémunération réduite en conséquence. Ce geste noble aidera grandement la Société à amasser des sous pour financer les groupes d'exercices qui avaient été suspendus faute d'argent. Qu'elles en soient remerciées de tout cœur.

Le 14 septembre aura lieu «la Grande randonnée Parkinson». C'est un évé-

ment annuel dont le but est d'amasser des fonds pour supporter les services et la recherche sur la maladie de Parkinson. Il s'agit du moment par excellence pour nous serrer les coudes. Un article sur le sujet vous informera davantage.

Il faut se rappeler que la Société Parkinson a besoin d'argent pour mieux vous servir et poursuivre sa mission avec efficacité. Nous avons aussi besoin de vos idées pour financer des projets. Faites-nous les savoir! Plusieurs idées qui ont été réalisées sont les fruits de projets du milieu. Ressourcez-nous!

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter un très bon été. Profitez des moments de tranquillité pour refaire le plein d'énergie, en paix avec les vôtres et dans le bonheur.



125 000 \$ pour le premier Bal de la tulipe enchantée: Un franc succès!

Par Nathalie Ross, directrice générale de la Société Parkinson du Québec

La première édition du Bal de la tulipe enchantée de la Société Parkinson du Québec (SPQ), qui s'est tenue le 11 avril dernier, a permis d'amasser 125 000 \$!

Le plus important événement jamais organisé dans l'histoire de la Société a bénéficié de l'appui de nombreuses personnalités québécoises, soit: l'Honorable, *John H. Gomery*, président d'honneur du Bal, *Chloé Ste-Marie* et *Gilles Carle*, *M^e Lucien Bouchard*, *Joseph Facal* et *Gilles Duceppe*, ainsi que *Dominique Bertrand*, le *patineur olympique Craig Buntin* et sa mère vivant avec le Parkinson, ainsi que *Diane Patenaude* et le *musicien Robi Tucker* vivant également tous deux avec

la maladie. Cette magnifique et inoubliable soirée s'est déroulée en compagnie du *journaliste Charles Tisseyre*, qui a agité à titre d'animateur.

«Cette activité a permis à la Société Parkinson du Québec d'amasser une somme importante qui sera consacrée au développement de services d'accompagnement des personnes vivant avec le Parkinson. Nous tenons à souligner l'implication de chacun des membres du cercle des ambassadeurs qui ont déployé temps, effort et énergie pour susciter un intérêt marqué de la part d'un nombre important de Québécoises et de Québécois à notre cause. Je suis fier de pouvoir confirmer que le Bal a également donné le coup d'envoi à notre campagne de financement 2008-2009

de la Société Parkinson du Québec», d'expliquer *M. Claude Montmarquette*, président du conseil d'administration de la SPQ.



Sur la photo: Monsieur *Claude Montmarquette*, président et madame *Nathalie Ross*, directrice générale de la Société Parkinson du Québec ont bénéficié de l'appui de l'Honorable juge *John Gommery*, porte-parole de l'événement.

La S.P.R.Q.



Programmation automne 2008

Activités sociales et récréatives

Par Sophie Brousseau, responsable des activités et des services

Voici la programmation pour l'automne 2008. Toujours en mouvement, la SPRQ vous offre une gamme d'activités de détente et d'information. Nous vous invitons à la conserver pour y référer au besoin.

GROUPE D'ENTRAIDE DÉFI PARKINSON

UNE NOUVELLE FORMULE POUR L'AUTOMNE 2008

Pour répondre aux personnes touchées par la maladie de Parkinson des secteurs Haute-Ville/Sainte-Foy et les alentours, nous offrons, dès cet automne, un tout nouveau groupe d'entraide Défi Parkinson, sous forme de conférences et ateliers d'échanges. C'est un rendez-vous.

SEPTEMBRE

Grande randonnée Parkinson
Sur les plaines d'Abraham, Parc des Champs-de-Bataille

Samedi 13 septembre, à compter de 9h00

Participez en grand nombre à ce rendez-vous familial!

OCTOBRE

Défi Parkinson secteur Beauport
Centre des loisirs Petit Village
2900, boulevard Loiret

Mardi 14 octobre de 13h00 à 15h00

Conférence: «Parkinson, prudence... il y a de l'espoir!»

Invitée: Jocelyne Gouge, atteinte de la maladie de Parkinson

Défi Parkinson secteur Haute-Ville
Centre Lucien-Borne (à confirmer)
100, chemin Sainte-Foy

Veillez noter qu'au moment de publier La Voix du Parkinson, il était trop tôt pour réserver une salle au Centre Lucien-Borne. Nous vous invitons à nous contacter au début du mois d'août pour connaître le détail des activités prévues à cet endroit.

Jeudi 23 octobre, de 13h00 à 15h00

Conférence: «Parkinson, prudence... il y a de l'espoir!»

Invitée: Jocelyne Gouge, atteinte de la maladie de Parkinson

NOVEMBRE

Défi Parkinson secteur Haute-Ville
Centre Lucien-Borne (à confirmer)
100, chemin Sainte-Foy

Mardi 11 novembre à 13h00 à 15h00

Conférence: «Les anti-oxydants naturels, peuvent ils prévenir la maladie de Parkinson?»

Invitée: Maria-Grazia Martinoli, Ph.D. Professeur titulaire
Département de Chimie-Biologie
Université du Québec à Trois-Rivières

GROUPE 35-55

Ce groupe s'adresse particulièrement aux personnes qui ont reçu un diagnostic précoce de la maladie de Parkinson. Leur situation est particulière du fait qu'ils ont parfois de jeunes enfants, ont dû quitter leur travail ou hésitent à le faire. Bienvenue aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson, mais aussi aux proches aidants.

Secteur Lebourgneuf

Bureau de la SPRQ

5100, des Tournelles, bureau 130

Mercredi, 17 septembre de 18h30 à 21h00

La recherche sur la maladie de Parkinson, où en sommes-nous? J'invite tous les participants à cette soirée à trouver une nouvelle recherche sur la MP publiée dans les mois précédents.

Mercredi, 15 octobre de 18h30 à 21h00

La prise de médication à heure régulière... comment l'intégrer dans son horaire quotidien

Mercredi, 19 novembre de 18h30 à 21h00

Résumé de la conférence «Les anti-oxydants naturels, peuvent ils prévenir la maladie de Parkinson?» de : Maria-Grazia Martinoli, Ph.D. Professeur titulaire au département de Chimie-Biologie Université du Québec à Trois-Rivières

Mercredi, 17 décembre de 18h30 à 21h00

Souper de Noël du groupe 35-55 ans

ATELIERS DE THÉÂTRE

Ces ateliers, animés par Pierre Gauvreau et Jocelyne Gouge, ont lieu au Centre des loisirs Petit Village, au 2900, boul. Loiret, le lundi matin, de 9h00 à 11h00. Nous vous donnons l'occasion de vous exprimer par la voie du théâtre. Comédien de profession, Monsieur Gauvreau partage avec vous une panoplie d'outils pour vous aider au niveau de la voix, l'expression faciale, le maintien, la mémoire, l'estime de soi. C'est un excellent complément à vos exercices quotidiens, en plus de socialiser avec des gens qui vivent aussi avec la maladie



BRUNCH DE NOËL DE LA SPRQ



Date: dimanche, 9 décembre à 11h00

Lieu: À la Sablière, 156, rue Bertrand, arrondissement Beauport

Avis aux personnes des secteurs Haute-Ville/Sainte-Foy et les alentours

Nous organiserons un transport partant de Sainte-Foy, qui vous conduira directement au brunch à Beauport. Tous les détails seront présentés dans la prochaine parution du journal La Voix du Parkinson.

La S.P.R.Q.



Des ressources à votre rescousse Service 2-1-1... une référence pour les gens!

(Extrait du site du Service 2-1-1: www.211quebecregions.ca)

Par Sophie Brousseau, responsable des activités et des services

Le Service 2-1-1 est un service d'information et de référence téléphonique centralisé qui dirige rapidement les personnes vers les ressources qui existent dans les régions de la Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches. C'est un numéro à trois chiffres facile à retenir qui met en lien les gens avec la gamme complète de services offerts dans la collectivité. Des préposés spécialisés répondent aux appels, évaluent les besoins de l'appelant et le dirigent vers les services appropriés.

Pourquoi un Service 2-1-1?

Au cours des dernières décennies, les organismes et les organisations de services

autres que les établissements d'État se sont multipliés. À travers ce réseau, les gens ont souvent de la difficulté à savoir où s'adresser afin de trouver l'aide ou l'information dont ils ont besoin.

Plusieurs appels sont parfois nécessaires pour trouver la ressource appropriée. Chaque fois, l'appelant doit répéter sa demande et exprimer son besoin avant d'être finalement dirigé vers la bonne ressource. Bref, le problème que se pose n'est pas tant le man-

que de services que le manque d'information sur les services existants, et ceux qui conviennent le mieux dans une situation donnée et sur le moyen d'y avoir accès.

La Société Parkinson Région de Québec a une fiche dans la base de données du 2-1-1, ce qui permettra aux gens qui font appel à ce service, de connaître notre organisme et nos services. Nous espérons ainsi venir en aide à un plus grand nombre de personnes touchées par la maladie de Parkinson.

Le 211 est accessible du lundi au vendredi de 9 h à 18 h. Vous pouvez aussi consulter directement la base de données, 24 heures sur 24, en cliquant sur: www.211quebecregions.ca



Mot de la directrice générale

Publié dans le rapport d'activités 2007-2008

Par Denise Dumont

Depuis maintenant trois ans, j'investis mes efforts dans le développement de la Société Parkinson Région de Québec et son rayonnement dans la communauté. Le défi de cette décennie, c'est de gérer nos organismes avec efficacité, assurant à nos clientèles cibles le maintien de la qualité de nos services. Pour ce faire, je suis heureuse de compter sur une équipe professionnelle et dynamique qui partage mon quotidien: Sophie Brousseau, responsable des activités et services de la SPRQ, ainsi que Noëlline Bérubé, qui se charge contractuellement de la tenue de nos livres comptables. J'ai aussi bénéficié de l'aide de Nicole Marcotte, pour un mandat temporaire de développement. Par ailleurs, l'implication et l'appui des membres du conseil d'administration est un gage de succès, sans compter l'apport inestimable des bénévoles qui nous supportent. Vous savez, il y a des jours où nous recevons beaucoup plus que nous donnons!

La transparence, la communication et la concertation sont les moteurs de notre action auprès de nos membres et partenaires, et j'en fais un *modus vivendi*. Nos services et nos projets sont développés dans une perspective de complémentarité, tout en demeurant axés sur les besoins des personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs proches.

De nombreux projets sont en gestation et nous tiennent tout particulièrement à cœur.

Parmi eux, figure en première place la reprise des groupes d'exercices, dont l'arrêt a marqué plusieurs de nos membres et causé bien des dommages à leur état de santé. Effectivement, le support du groupe par les rencontres hebdomadaires avec les pairs est un élément très important pour maintenir la motivation et l'autodétermination à continuer. Sans cet appui, plusieurs personnes ont diminué leur cadence et même eu de la difficulté à continuer les exercices de manière autonome.

Des pressions faites auprès des instances gouvernementales responsables de ces groupes d'exercices spécialisés n'ont donné qu'un seul résultat: on nous relance la balle en soulignant que nous devrions nous en charger. Pendant ce temps, qui en souffre le plus? Je vous laisse deviner la réponse. Nous devons cependant trouver le financement pour en assurer leur réalisation. Pour ce faire, nous comptons sur l'octroi de subventions spéciales, mais aussi sur la générosité des entreprises et institutions québécoises.

Nous désirons aussi nous souvenir des très belles choses qui nous sont arrivées.* J'aimerais personnellement souligner que ce qui m'a nourrie le plus, c'est encore et toujours la grande confiance que vous nous accordez dans tous ces projets; c'est un carburant très performant! Mais comme tout

ce qu'on peut qualifier de carburant, c'est aussi combustible et ce n'est pas éternel. Il faut faire le plein régulièrement et parfois exploiter d'autres gisements...

* *demandez votre exemplaire du rapport d'activités.*

Vous savez, nous avons besoin de vous! Non seulement de votre précieuse contribution physique lors des activités, pas seulement des sous qui nous parviennent par votre collaboration, mais surtout de vous comme «personnes». Nous avons BESOIN de vous voir, de jaser avec vous, d'échanger, de vous connaître davantage. Nous avons BESOIN de travailler pour des personnes concrètes, réelles, avec leurs forces et leurs limites et pas seulement pour aider des statistiques (*sur 3000 personnes de la région de Québec atteintes de la maladie de Parkinson, il doit bien y en avoir une couple de cent qui sont visibles, non?*)

C'est pourquoi les portes de VOTRE bureau, au 5100, rue des Tournelles vous sont toutes grandes ouvertes et qu'il y a toujours du café frais dans la carafe, des biscuits en quantité et des personnes déterminées plus que jamais à tout mettre en œuvre pour vous donner l'aide et le support requis et à travailler en action, avec vous, vers le mieux-être. Nous vous attendons!

La S.P.R.Q.



Marc Bergeron 1963—2008

Te connaître m'a fait grandir

Par Jocelyne Gouge

Le jeudi 1er mai 2008, la Rivière a repris son fils, l'a porté sur des rivages où il n'aura plus à se battre contre ce corps qui était devenu son pire ennemi. La Rivière tumultueuse de sa vie, s'est jetée dans le Fleuve tranquille de l'éternité où il ne souffrira plus, ni physiquement, ni moralement.

Marc, ta rivière, tu la connaissais, elle aimait te défier et toi tu savais relever ses défis. Tu m'as dit un jour et c'est revenu à ma mémoire lorsque j'ai appris ton décès: «*Les gens trouvent que ce n'est pas prudent de partir seul en canot dans mon état! Que c'est trop dangereux*». Nous en avons parlé, tu n'avais pas à me convaincre, je partageais ton avis. Tu as ajouté; «*Je n'ai pas peur de la mort, c'est vers elle que je me dirige inévitablement. Peu importe quand elle arrivera, la dernière chose que je souhaite, c'est mourir dans un lit*» Je prends plaisir à te citer lorsque l'on me dit que tu étais téméraire, que tu aurais dû respecter tes limites, réaliser que le canot ce n'était plus pour toi.

Je serai toujours reconnaissante à la vie, qui a mis Marc sur ma route au moment où j'en avais bien besoin. Le connaître m'a fait grandir. C'est par la maladie, qui je pensais allait me mettre sur la voie d'évitement, que cette chance m'a été donnée. Je retiens de lui ceci: «*Il vaut mieux voir ce que l'on a tendance à prendre pour un malheur comme une chance qui nous est donnée de changer quelque chose dans sa vie plutôt que passer sa vie à se plaindre et dire que si nous n'avions pas eu cet épreuve, cette maladie, ce passé, nous aurions fait de grandes choses*». Il m'a permis de réaliser que nous sommes les seuls responsables de nos limites. Nous avons toujours le choix. Marc avait choisi la vie et il voulait la vivre intensivement. Il avait décidé que la maladie ne l'empêcherait pas de faire ce qu'il aimait, ce qui le rendait heureux.

La honte, le jugement, la perte d'estime de soi, qui depuis quelques années affectaient sa santé, son corps et son esprit, n'aurait

pas réussi à changer ce qu'il était fondamentalement: un homme généreux, courageux, qui même lourdement hypothéqué par la maladie, avait encore des projets qu'il n'aura malheureusement pas eu le temps de réaliser.

Sophie et Philippe, soyez fiers de votre père, Si vous saviez combien il vous aimait. Son plus grand bonheur aurait été de pouvoir vous accueillir au retour de l'école, vous aider dans vos travaux scolaires, partager vos rires et vos jeux. Il n'a pas bêtement subi la maladie en pleurant sur son sort. Il a laissé son empreinte dans le coeur de ceux qui ont su voir au-delà l'apparence, qui l'ont vu tel qu'il était en dedans. Votre père, a grandement contribué à faire connaître la maladie de Parkinson dont il souffrait depuis l'âge de 33 ans. Que ce soit par son site Internet *La rivière de la MP* qui a été le premier contact de plusieurs personnes cherchant de l'information sur la maladie. Il a été un élément clé de *Parkliste*, au début, par ses propos réconfortants et ses aventures hilarantes, pour en devenir le webmestre tant que la santé lui a permis de le faire.

Abandonné et rejeté par ceux qu'il aimait, il ne lui restait que son canot et sa rivière. Il a connu la solitude, pas celle qui amène la paix, mais l'autre, celle qui fait mal, qui brise le coeur. Son refuge était nature c'est ce qui l'a amené vivre au bord de la rivière Sainte-Anne, à Sainte-Christine-d'Auvergne Il avait son petit coin de nature bien à lui, et une rivière à ses pieds, il n'en demandait pas plus.

Margot, la dame qui depuis un an venait l'aider à la maison était devenue une amie sur qui il pouvait compter. C'était un ange chargée de rendre à Marc un peu de ce qu'il avait donné, sans compter, ni rien attendre en retour et de le préparer pour la Grande Excursion. Margot l'a aidé à préparer l'expédition libératrice, il est parti le coeur heureux, il savait qu'il était attendu. À la maison, ou pas très loin il y avait un ange qui pensait à lui. Il est parti avec la certitude qu'il était aimé et apprécié. Il aura été actif et combatif jusqu'à la fin; tel était son désir.



*Sur la rivière de la M.P.;
Courageusement tu as navigué;
Elle ne t'a pas épargné;
Mais jamais tu n'a abandonné;*

*Malgré les tracas et les soucis;
Tu avais choisi la vie;
En relevant tous ses défis;
Les grands comme les petits.*

Marc, Merci
Jocelyne

«Il vaut mieux voir ce que l'on a tendance à prendre pour un malheur comme une chance qui nous est donnée de changer quelque chose dans sa vie plutôt que passer sa vie à se plaindre et dire que si nous n'avions pas eu cet accident, cette maladie, ce passé, nous aurions fait de grandes choses.»

(Marc Bergeron)

«Je n'ai pas peur de la mort, c'est vers elle que je me dirige inévitablement. Peu importe quand elle arrivera, la dernière chose que je souhaite, c'est mourir dans un lit!»

(Marc Bergeron)

«La vie est une rivière dont le courant coule comme le temps qui passe.

Notre corps est une embarcation qui s'use au fil de l'eau.»

(Marc Bergeron)

La S.P.R.Q.



Un défi d'équipe pour la Grande randonnée

Par Denise Dumont, coordonnatrice provinciale de la Grande randonnée 2008

Chaque année, quand vient le temps de débiter la collecte de fonds pour la Grande randonnée, on vous parle de Défi d'équipe, mais les informations sur cette action de groupe sont bien minces. Dans le but de vous encourager à former des équipes, j'ai pensé vous éclairer sur le mode de fonctionnement et les avantages de ce regroupement d'énergies, au service de la cause.

Qu'est-ce qu'une équipe? Tout groupe de 4 à 10 personnes (collègues de travail, amis ou membres de votre famille) — n'oubliez pas de choisir un nom pour votre équipe! Les entreprises et les groupes peuvent créer plus d'une équipe et nous les encourageons même à le faire.

Comment procéder? Chaque organisation, famille ou groupe d'amis choisira un capitaine d'équipe. Celui-ci aura la responsabilité d'encourager la participation, d'inscrire l'équipe et de présenter les formulaires de commandites avec l'argent le jour de la randonnée.

Comment s'inscrire? L'inscription peut se faire à l'avance à nos bureaux ou le jour même de la randonnée. Vous pouvez nous joindre au **418. 527. 0075** ou sans frais au **877. 527. 0075**, ou écrire à:

administration@sprq.ca

pour recevoir le guide d'information sur le défi d'équipe ou pour recevoir de l'information sur la randonnée de la région de Québec. Obtenez des formulaires de commandites au bureau local pour chaque membre de l'équipe, ou téléchargez-les à partir du site Internet:

www.granderandonnee.ca

Nous pouvons également fournir des affiches pour votre lieu de travail. Il ne vous reste qu'à aller recueillir des commandites!

Ou inscrivez votre équipe en ligne au:
www.granderandonnee.ca

Inscrivez-vous à l'avance Québec et formez votre équipe en ligne en suivant les indications clairement détaillées sur le site

Nous pouvons vous aider!

Vous avez un défi à relever?

Vous avez besoin d'un coup de pouce? Depuis le lancement de la Grande randonnée, en avril 2007, l'équipe de la Société Parkinson Région de Québec est à l'œuvre pour vous supporter dans toutes les étapes de votre collecte de fonds. N'hésitez pas à vous adresser à nous pour quelque question que ce soit.



LA FORCE D'UNE ÉQUIPE: L'effort individuel apporté par chaque membre de l'équipe donne des résultats supérieurs à ce qu'aurait été la somme du résultat de chaque individu s'ils avaient travaillé chacun pour soi... **L'UNION FAIT LA FORCE...**

Quels sont les avantages?

Tirage national: Formez une équipe de 4 à 10 personnes et inscrivez-la. Ceci vous permettra de participer au tirage d'un sac en cuir Banff, offert par Roots!

Tout membre d'une équipe recevra des cadeaux de participation à titre individuel, comme tous les marcheurs. PLUS on procédera à un tirage parmi toutes les équipes du pays ayant recueilli 1 000 \$ et plus. Chaque membre de l'équipe gagnante recevra un sac en cuir Banff d'une valeur de 400 \$ offert par Roots.



Récolter plus avec moins d'efforts

Former une équipe de 4 à 10 personnes permet d'avoir accès à plus de donateurs, puisque tous les membres de l'équipe sont mis à contribution et approchent leurs contacts respectifs, multipliant par le fait même les dons récoltés.

Conseil:

Plusieurs entreprises offrent un programme d'implication sociale. Vérifiez auprès de votre département de ressources humaines si votre employeur offre ce type de programme. Vous pourriez doubler votre contribution !

La S.P.R.Q.



Déjeuner Reconnaissance aux bénévoles 2008

Par Denise Dumont, directrice générale

Le déjeuner de reconnaissance aux bénévoles 2008 a eu lieu le dimanche 13 avril, à l'Hôtel Clarion où s'était tenu la veille le cinquième congrès de la Société Parkinson Région de Québec.

On se demande parfois comment vous rendre, en partie du moins, la contribution et le support que vous avez manifesté à notre endroit ces derniers mois, toutes ces petites ou grandes attentions qui nous ont facilité la vie et l'ont agrémentée. Vous nous répondrez peut-être que cette générosité porte en elle-même sa récompense, mais nous tenons tout de même à vous exprimer notre gratitude...

Vous avez été présent quand nous avons eu besoin de vous, et c'est bien pour cela que vous méritez, aujourd'hui, un bouquet de remerciements!

Lors de ce déjeuner nous avons souligné le travail des bénévoles qui se sont démarqués dans quatre catégories: opérations, activités de service, activités de financement et les nouveaux bénévoles qui se sont joints à notre équipe au cours de l'année.

En témoignage de reconnaissance, nous leur avons remis une plaque soulignant leur contribution à la SPRQ, sur laquelle était reproduite une aquarelle de madame Andrée Girard, artiste et bénévole.



La famille Audet: Prix de reconnaissance aux activités de financement - Mention spéciale

Des prix reconnaissance ont été remis mais le déjeuner se voulait d'abord et avant tout une occasion privilégiée de souligner l'importance de chaque bénévole qui partage généreusement son temps, ses talents, ses connaissances et ses habiletés. Merci pour ce que vous nous apportez.

Merci à **Medtronic**, notre commanditaire, qui a permis la tenue de cette activité à laquelle tous les bénévoles étaient invités.

J'ai eu le plaisir de remettre les Prix de reconnaissance pour chaque catégorie.

Activités de service: **Jocelyne Gouge** (mention spéciale à Richard Miller)

Opérations: France Robitaille

Activités de financement: **Michel Faucher** (mention spéciale à la famille Audet)

Nouveau bénévole: **Pierre Gauvreau**.



De gauche à droite: Jocelyne Gouge, France Robitaille, Richard Miller, Michel Faucher, Pierre Gauvreau et Denise Dumont, directrice générale.

Félicitations et merci pour ce que vous accomplissez avec tout votre cœur. J'ai une pensée spéciale pour les bénévoles des premières heures, les bâtisseurs de la SPRQ. Merci pour le courage et la détermination dont vous avez fait preuve. Vous avez toute notre gratitude!



Souffle d'été: Aquarelle de Madame Andrée Girard.

DÉFINITIONS DU BÉNÉVOLAT

Le bénévolat, c'est l'art de la gratuité du cœur, du geste et du temps.

Le bénévolat ne connaît d'autres lois que le besoin de l'autre, percevoir avec lui et trouver ensemble les solutions nécessaires.

L'engagement bénévole, ne serait-ce pas là une façon d'humaniser une société qui s'individualise de plus en plus?

Le bénévolat, c'est une fleur que l'on s'offre.

Le bénévolat, c'est un cheminement personnel: c'est une fenêtre ouverte sur le monde.

Le bénévolat a tellement de valeur qu'il n'a pas de prix.

(Auteur inconnu)



Medtronic

Soutenir le donateur - Rétablir la santé - Prolonger la vie



« Nouveaux enjeux,
défis de demain
des solutions à votre portée »

Congrès de la
Société Parkinson Région de Québec
12 et 13 avril 2008

Merci à nos conférencierEs!

Merci à tous d'avoir participé en si grand nombre!

Ces entreprises sont venues rencontrer les participantEs et offrir leurs solutions,
et sont toujours disponible à répondre à vos besoins:

La Solution: Ergo +

Évaluation fonctionnelle en ergothérapie et
habiletés de conduite

M. Frédéric Villeneuve 418.621.9877

Medtronic Stimulation cérébrale profonde

M. Yves Courcy

Nisancos

Thérapie par champs électromagnétiques
pulsés

M. Réal Faucher 418.658.7666

Service de Transport Adapté

de la Capitale 418.687.2641

Caisse Desjardins de Limoilou

Services financiers

Mmes Lise Légaré

et Lise Renaud

418.628.0156

D'autres sympathisants ont contribué financièrement au succès de ce congrès. *Merci de votre don*

Merci à tous nos commanditaires!



Medtronic
Soulager la douleur . Rétablir la santé . Prolonger la vie

Jean Coutu
Cap-Rouge

Desjardins
Caisse populaire
de Cap-Rouge

NOVARTIS

VITROPLUS
VITRES ET ACCESSOIRES D'AUTOS
Beauport

TEVA
NEUROSCIENCE

**Agence de la santé
et des services
sociaux de la Capitale-
Nationale**
Québec

Graphica
impression inc.

Clarion

Norampac
Division Québec

Leclerc
depuis 1905

La S.P.R.Q.



Le courrier du lecteur

Par Sophie Brousseau, responsable des activités et des services

Sophie Brousseau est responsable des activités et des services à la SPRQ. Son diplôme universitaire lui confère de grandes compétences en relation d'aide. Vous n'êtes probablement pas seul(e) à vous poser des questions sur une situation qui vous inquiète. Nous écrire pour en parler peut aussi aider quelqu'un d'autre. Voici enfin une tribune où vous pouvez vous exprimer librement et recevoir les conseils d'une professionnelle!

Q En janvier dernier, mon époux atteint de la maladie de Parkinson est décédé après vingt longues années de lutte contre la maladie de Parkinson. Depuis ce jour, je vis difficilement car je ne sais plus comment voir la vie en son absence. Complices au quotidien, nous prenions soin l'un de l'autre. Chaque matin, nous nous levions en ayant toujours en tête de profiter au maximum de notre journée, tout en demeurant à l'écoute de ses périodes on/off. Depuis son absence, je me sens terriblement seule; toute ma vie gravitait autour de lui. Inquiète de nature, je n'osais jamais le

laisser seul alors je me suis privée d'un réseau social et d'activités extérieures à lui puisque je me sentais totalement comblée en sa compagnie. Maintenant, comment puis-je faire pour reprendre goût à la vie, reconstruire ma vie? Je n'ai que 62 ans et une bonne santé mais je ne vois plus l'importance d'être sur cette terre sans lui à mes côtés. Que vais-je devenir en son absence?

R Vivre un deuil nous fragilise pendant plusieurs mois, surtout si cette personne tenait une large place dans notre quotidien, comme l'était votre conjoint. Les sentiments se mélangent, faisant place à la solitude, l'emploi du temps bouleversé, le vide intime, la perte de tous les repères. La douleur que vous ressentez présentement est tout à fait légitime. Perdre un être cher demande une adaptation qui ne se fait pas du jour au lendemain. Traverser un deuil est une épreuve difficile et parfois longue.

Donnez-vous le droit de prendre votre temps, de pleurer quand ça ne va plus. À

certaines moments, vous serez envahie d'une grande solitude dans votre maison où tout vous rappellera l'être aimé. À d'autres moments, vous sentirez le besoin d'être consolée, écoutée, entourée par des personnes qui vous sont chères. Respectez-vous et demeurez à l'écoute de vos besoins. Ne bousculez pas trop les choses. Plus tard, quand ça ira mieux, renaîtra le désir de vous réorganiser, de revivre autrement.

Au fil du temps, vos besoins se transformeront, vous permettant de cheminer et de reprendre le contrôle de votre vie. Par moments, vous aurez sans doute l'impression que la guérison n'arrivera jamais. Il devient alors important d'aller chercher du support, soit auprès de thérapeutes du deuil, de groupes d'entraide ou des amis. D'ailleurs, votre décision de m'écrire est un pas de plus vers votre rétablissement. Dans la région de Québec, différents organismes existent pour vous aider à mieux vivre avec la perte de votre conjoint que vous aimiez tant. Pour les connaître, je vous invite à communiquer avec moi au 418-527-0075 ou avec le service de référence téléphonique 211.



LES FONDS RECUEILLIS: À QUOI SERVENT-ILS?



Défense des intérêts des patients... auprès des gouvernements (municipaux, provinciaux et fédéral) et auprès d'autres organismes qui touchent la vie des gens souffrant de la maladie de Parkinson.

Éducation... destinée au grand public, aux institutions, aux professionnels de la santé, aux soignants et aux patients

Recherche... de causes, de traitements et surtout d'un remède

Services de soutien... notamment le service d'écoute, la formation et les ateliers destinés aux patients, aux soignants et professionnels de la santé

Babillard SPRQ

Programme d'aide pour les proches aidantes d'une personne atteinte de démence

Dans le cadre d'une recherche, le laboratoire de psychogérontologie de l'Université Laval évalue présentement l'efficacité d'une intervention de groupe destinée à venir en aide aux femmes qui accompagnent un proche atteint de démence. Actuellement, l'équipe recherche des femmes (filles ou conjointes) qui prennent soin d'une personne atteinte de démence pour participer à des rencontres de groupe.

L'intervention sera offerte en groupe d'environ 8 participantes sur le campus de l'Université Laval. Les rencontres auront lieu hebdomadairement pendant 13 semaines et seront d'une durée de 90 minutes. Si vous êtes intéressées à y participer ou si vous désirez recevoir plus de renseignements, vous pouvez communiquer avec **Marie-Ève Fortin** au 418-656-2131 poste 4747, ou par courriel : marie-eve.fortin.3@ulaval.ca

Un peu de lecture

Pour en savoir plus sur le Parkinson, nous vous conseillons le livre écrit par le professeur Tony Schapira **Comprendre le Parkinson**, Les publications *Modus Vivendi*, 2008. 10 \$

Disponibles dans les pharmacies, au comptoir des prescriptions

Ateliers Brico-Bouffe

Animé par Lise Michaud, une occasion de casser la croûte en bonne compagnie et de réaliser une pièce dont vous serez fiers.

26 septembre: Carte bijou avec Sophie Tremblay

31 octobre: Transfert de *napkin*

28 novembre: Emballage cadeaux

30 janvier: Faux-cuir

27 février: Scrapbooking

27 mars: Faux marbre

30 avril: Cartes en folie

Pour information concernant le matériel et confirmer votre présence communiquer avec Sophie au numéro: 418-527-0075.



Compte-rendu du colloque annuel du centre d'action bénévole de Québec

Par Nicole Marcotte,
agente de développement

Ce colloque s'est déroulé le mardi 29 avril dernier, sous la présidence d'honneur de Monsieur Sam Hamad, ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

Dans son allocution d'ouverture, il a mentionné qu'un «Groupe de travail sur l'action bénévole» avait été formé en collaboration avec la participation du Secrétariat à l'action communautaire et à l'intégration sociale (SACAIS) et des représentants de regroupements d'organismes pour réfléchir sur l'ensemble des programmes initiés pour la promotion de l'action bénévole, la formation des bénévoles, les programmes de reconnaissance et déposer au ministère un rapport d'évaluation et s'il y a lieu des suggestions d'actions. Ce Groupe de travail se transformera bientôt en groupe de suivi. Il a terminé son allocution en disant que «donner aux autres, c'est laisser des traces sur la terre.»

Discussion sur le Bénévolat

Les participants, réunis autour des 12 tables de discussion ont développé sur les trois questions suivantes:

Je m'implique depuis _____ années

Mes motifs sont _____

Et demain je serai _____

La synthèse de ces discussions a été transmise à la suite du lunch et il en est ressorti que le cumulatif des années de bénévolat fournies par les participants s'élève à au-delà de 600 années; les motifs pour faire du bénévolat sont très variés et se recoupent sur faire du bien, se sentir utile, faire plaisir, donner du temps aux autres, défendre des causes; et demain je serai encore bénévole si j'ai la santé, et je créerai des services d'appoint.

Trois témoignages ont été rendus par des bénévoles œuvrant dans divers secteurs d'activités, soit Mme Louise Slater de la Société d'Histoire de Cap Rouge qui a annoncé la mise sur pied d'une nouvelle association visant à accompagner les personnes désirant mourir dans leur domicile ainsi que leurs proches, Mme Pascale Rochefort de la Caisse Desjardins de Cap Rouge et M. Stéphane Pellerin, directeur général de Jeunes Musiciens du Monde.

Histoire du bénévolat à Québec depuis 400 ans

À la suite de la synthèse, M. Réjean Lemoine a brossé un portrait historique du bénévolat à Québec depuis sa fondation soit les influences qui ont modelé le bénévolat à Québec depuis sa fondation, il y a 400 ans:

Influence française et catholique

Anglaise et protestante

Américaine et philanthropique

De plus, selon le conférencier, il y a le phénomène du vieillissement de la population qui rend une expertise disponible pour l'entraide. Il y a aussi l'immigration qui apporte un souffle nouveau aux modèles déjà existants. C'est aussi le moyen de briser l'isolement et l'individualisation.

«Le bénévolat c'est le ciment social pour une société»
a terminé M. Lemoine.

**Mme Marcotte a réalisé un mandat temporaire de développement qui s'est terminé le 10 juin dernier. Nous tenons à la remercier chaleureusement pour son travail parmi nous.*

BINGO DES CHUTES
Licence CFLB 51324-1
4175, Boul. Ste-Anne Beauport
667-0921
www.bingodeschutes.com
APRÈS-MIDI 13H00 & SOIRÉE 18H45 TOUS LES JOURS

Les gourmandises de la S.P.R.Q



Dans ma cuisine

Par Denise Gauthier

Bon appétit!

Cassolette de poisson

Ingrédients

- Demi oignon rouge (ou blanc) haché
- 2 c. à soupe de vinaigrette tomates et origan (Kraft légère)
- ½ boîte de 19 oz de tomates étuvées
- ½ poivron vert ou moins au goût
- 1 lb de poisson à votre choix



Préparation

- Dans une poêle, cuire les oignons, le poivron et ajouter la vinaigrette
- Déposer les tomates sur le dessus
- Ajouter le poisson dans le fond de la poêle
- Couvrir et cuire pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le poisson s'émiette facilement avec une fourchette

Barres aux noix et aux cerises

Ingrédients

- 1 tasse de cassonade
- ½ tasse de lait
- ½ tasse de beurre ou de margarine
- 1 tasse de coco râpé
- 8 cerises rouges hachées (ou 4 cerises rouges et 4 cerises vertes)
- ¾ de tasse de noix hachées fins
- 1 tasse de biscuits Graham émiettés finement
- 18 biscuits Graham complets



Préparation

- Dans un moule à gâteaux 8 par 8, recouvrir le fond avec des biscuits Graham pour le couvrir entièrement.
- Mélanger le beurre, le lait et la cassonade et chauffer jusqu'à ébullition pour faire fondre la cassonade
- Retirer du feu
- Ajouter les biscuits Graham émiettés, le coco râpé, les cerises et les noix
- Mélanger
- Déposer le tout dans le plat carré sur la rangée de biscuits et égaliser le dessus. Recouvrir avec une autre rangée de biscuits Graham. Utiliser d'autres biscuits si nécessaire, pour couvrir les espaces.
- Recouvrir de votre glaçage préféré!

www.granderandonnee.ca



INSCRIPTION EN LIGNE

Dernière minute!
Un prix spécial sera tiré parmi tous ceux qui se seront inscrits en ligne!

Je désire appuyer les 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 MasterCard

No carte de crédit: _____ Date d'expiration: _____

Nom: _____

Téléphone: _____

Signature: _____

* Un reçu pour usage fiscal sera émis pour les dons de \$20.00 et plus No:86535 8063 0001

Ensemble
en action
vers
le mieux-être



Société Parkinson
Région de Québec

5100, rue des Tournelles, bureau 130 Québec (Québec) G2J 1E4

T.: (418) 527-0075

F: (418) 527-1410

Sans frais: (877)527-0075

Courriel: information@sprq.ca

Retrouvez-nous sur le web! www.sprq.ca