



Second Souffle

Association des Handicapés Respiratoires de Québec (1984)

Mai 2018



Dans ce numéro:

Conseil d'administration	2	Souper de Noël 2017	15
Mot de la présidente	3	Camp d'été 2017	16
Édito ergo	4-7	Devinettes	17
Capsule santé	8	Pensez-y	18
Pique-nique 2018	9	Remerciement, réponses	19
Voyage en Beauce	10	Le service 211	20
Camp d'été 2018	11	Au revoir	21
Souvenir 35e anniversaire	12-14	Vieillir en beauté...	22

Informations générales

Notre mission

L'Association des handicapés respiratoires de Québec est une société sans but lucratif qui s'est donné pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes aux prises avec une maladie respiratoire.

Pour nous joindre

Notre adresse: 204-1001 route de l'Église

Québec (Québec) G1V 3V7

Téléphone: 418 657-2477

Télécopieur: 418 657-4823

Site Internet: www.ahrq84.ca

Courriel: ahrq@videotron.ca

Heures d'ouverture du bureau: Mardi et jeudi : 9 h 30 à 16 h 30

Les membres du conseil d'administration

Louise Boulet	Présidente	François Garneau	Trésorier
Roger Nadeau	Vice-président	Roger Belleau	Administrateur
Johanne Nadeau	Administratrice	Raymonde Vézina	Administratrice
Lisette Levasseur	Administratrice	Jean-Claude Leclerc	Administrateur

Le comité du journal

Conception

Johanne Nadeau, François Garneau

Collaborateurs:

Louise Boulet, Marie-Eve Lord, Edith Taillon, Linda Ross, Lorraine Leduc, Corinne Corner

Mot de la présidente

Bonjour,



Le printemps tarde à venir, mais il ne faut pas désespérer puisque l'été va nous surprendre avec sa chaleur et toutes ses belles couleurs.

Comme par les années passées, nous nous évaderons lors d'un voyage d'une journée en juin, puis en août ce sera le camp d'été et le pique-nique annuel. J'espère que vous viendrez nombreux.

En terminant, j'aimerais partager avec vous un texte pris sur Facebook : « Je ne te souhaite pas la vie d'une étoile, elle sera trop longue. Je ne te souhaite pas la vie d'une rose, elle serait trop courte. Mais je te souhaite que ta vie soit brillante comme une étoile et belle comme une rose. »

Louise Boulet

Édito Ergo



Imaginez que votre souffle est un compte un banque...

Il faut gérer vos énergies comme un budget!

Pendant la journée, vous ferez un bon nombre de retraits. Assurez-vous d'y faire quelques dépôts aussi.

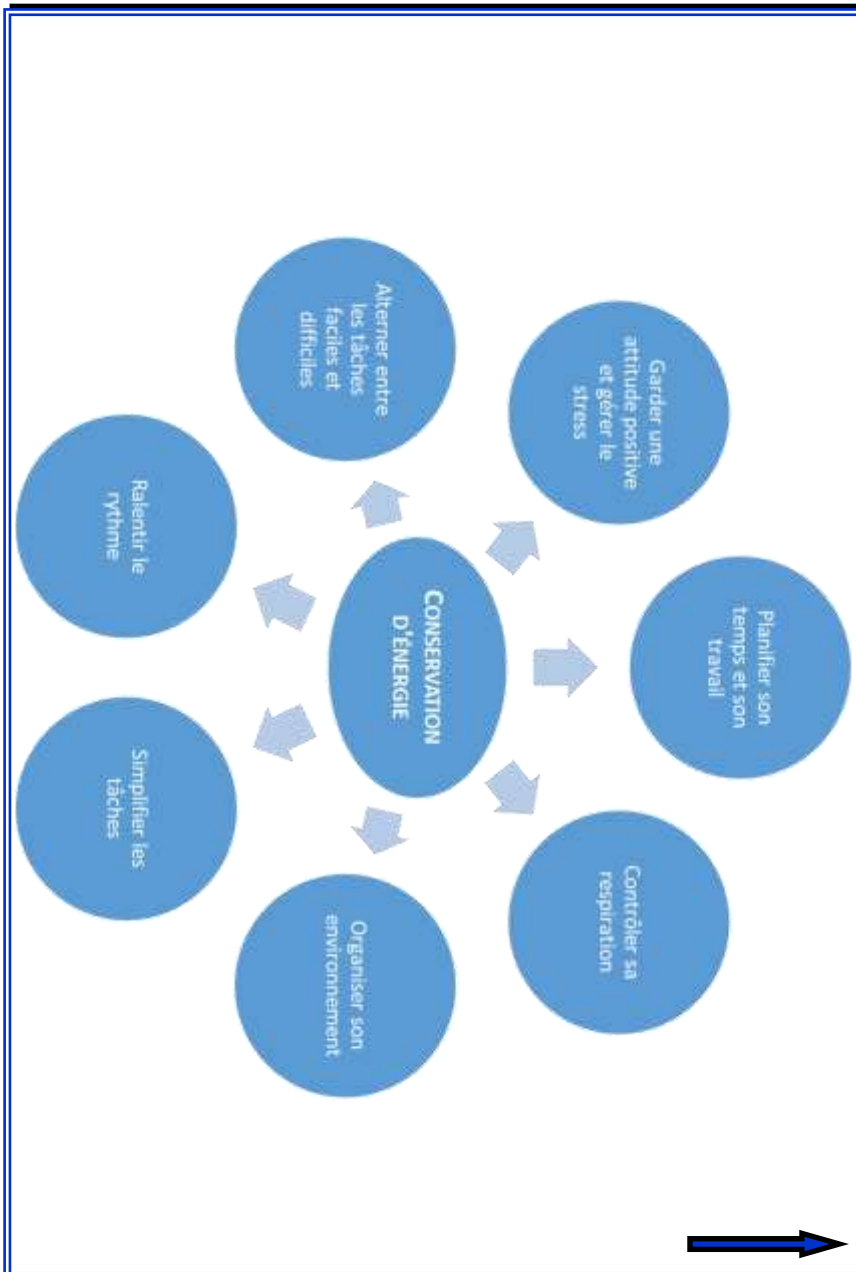
Quand on présente une atteinte pulmonaire, toutes nos activités coûtent plus chères. Comme vous le savez, votre corps dépense plus d'énergie pour le fonctionnement des poumons et des muscles respiratoires. Mais, comment souffrir le moins possible de l'essoufflement? Comment vivre vos activités quotidiennes sans que la fatigue ne mine votre moral et ne limite votre autonomie?

Gérer les dépenses

La première solution est de dépenser moins... La simplicité volontaire du souffle en quelque sorte. Les stratégies de conservation d'énergie sont gagnantes pour faire des économies. Magasiner à rabais vous permettra d'investir dans votre qualité de vie. Vous serez moins fatigué, moins essoufflé, et vous en ferez peut-être même plus.



Édito Ergo



Édito Ergo

Gérez la paye

La deuxième solution c'est de mettre de l'argent dans la banque. Pour augmenter vos réserves d'énergie, la pratique régulière d'activités physiques adaptées à vos capacités s'avère un des meilleurs moyens. Ajoutez une alimentation saine, et une prise régulière et adéquate de votre médication, vous verrez que, progressivement, vous aurez de plus en plus de pécunes dans votre compte énergétique. Un autre conseil : Gardez-vous des petits bonheurs, des gâteries qui vous font vraiment plaisir, et prenez deux minutes pour la gratitude. À chacun de trouver la formule qui lui convient.

Par où commencer?

Changer ses habitudes, se rendre compte des effets positifs des nouvelles résolutions... Cela prend du temps! Ne soyez pas trop pressés de devenir des experts en petit budget respiratoire. Donnez-vous la chance de progresser. Notez chacune des expériences positives, réévaluez vos objectifs pour vivre des réussites. Lorsque la situation s'améliore, changez de défi. En gérant mieux vos dépenses, et en faisant régulièrement des dépôts, vous aurez plus de budget pour des activités habituellement hors d'atteinte, un loisir, une visite, une sortie, etc.

Édito Ergo

Sagesse financière

Le philosophe disait : « Connais-toi toi-même. » Il s'agit là d'un principe financier tout aussi valable.

Nous ne sommes pas tous riches comme Crésus, et il faut savoir ce que nous voulons et ce que nous pouvons se permettre de dépenser. Bien se connaître est le point de départ pour réaliser un changement si nous voulons qu'il s'inscrive dans nos habitudes de vie. Qu'est-ce qui est important pour vous? Quelles sont vos valeurs? Quelles sont vos limites émotionnelles, physiques, mentales? Quelles sont vos forces? Qu'est-ce qui vous rend heureux? Laissez-vous guider par vos réponses à ces questions pour faire de bons choix, pour arriver à expliquer à vos proches, pour vous valoriser dans vos accomplissements, pour vous féliciter et vous encourager, ou encore pour trouver de nouvelles stratégies de conservation d'énergie. En bref, bien se connaître pour mieux gérer votre budget respiratoire!



Marie-Eve Lord, ergothérapeute

Institut universitaire de cardiologie
et de pneumologie de Québec

- J'ai peur d'une surprise si je fouille un peu trop profond en moi...

Capsule santé

Vivre avec la MPOC c'est aussi connaître et respecter ses limites, ce qui diffère d'une personne à l'autre. Alors la comparaison est inutile.

En premier lieu, il faut faire le bilan de vos capacités et limitations.

Ensuite, il est primordial de respecter ses limites et de se faire plaisir à soi avant de penser aux autres. C'est seulement vous qui connaissez votre état assez bien pour planifier vos activités de façon à éviter le surmenage. Ce qui vous évitera bien des désagréments.

Prévenez votre entourage de votre état de santé et de vos limitations. Ceci facilitera grandement la compréhension, le respect et la gestion des priorités de part et d'autre.

Avoir un milieu de vie adéquat tel qu'un espace de vie aéré. Éviter l'encombrement inutile qui pourrait accumuler de la poussière, irritant ainsi vos voies respiratoires.

Privilégier un intérieur facilitant vos activités quotidiennes autant pour la cuisine, les tâches ménagères, que pour votre hygiène personnelle. Une accumulation de biens vous poserait une entrave dans vos déplacements et vous nuirait dans vos tâches.

Ainsi vous vous porterez mieux et vous vous faciliterez la vie.

Pique-nique 2018

Le jeudi, 23 août 2018

De 10 h 30 à 16 h 30

Au Domaine Notre-Dame Inc.

83, Route Grand-Capsa, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
Québec (Québec) G0A 3M0

L'AHRQ vous accueillera, beau temps, mauvais temps, au **Domaine Notre-Dame** pour son pique-nique annuel. Cette activité est jumelée à celle du camp d'été qui s'y déroulera du lundi 20 août au vendredi 24 août 2018.

Dès **10 h 30**, les organisatrices et les organisateurs vous accueilleront à l'entrée de l'Auberge pour l'inscription des participants et participantes.

Le restaurant du Domaine Notre-Dame offre un menu comprenant blé d'inde, hotdog, frites, breuvage et dessert au coût **NON REMBOURSABLE** de:

Membres: 10,00 \$ et non-membres 12,00 \$. Ce tarif comprend le lunch et les activités. Si le menu ne vous convient pas, vous devez apporter votre lunch! De plus, il y aura tirage de quelques prix de participation.

Nous espérons que vous, votre conjoint(e), vos parents et amis, serez des nôtres **le jeudi 23 août 2018** pour cette belle journée en plein-air.

Surveillez votre courrier pour tous les détails!

Voyage en Beauce

Nous avons le plaisir de vous convier à une journée dans la Beauce qui se déroulera le **mardi 26 juin 2018**.

9 h 00 : Départ à Fleur de Lys, face au Normandin.

9 h 30 : Arrêt à *l'Église St-Mathieu* située au 3155, Chemin des Quatre-Bourgeois, à Sainte-Foy (stationnez votre véhicule dans la zone située à l'arrière de l'église).

10 h 00 à 12 h 30

Visite du Musée de l'Aviation et

Visite du Musée du Père Gédéon

12 h 30: Dîner à la cabane à Pierre avec animation

14 h 30 : Visite au Centre d'art Louis-Napoléon Fiset

16 h 30 : Retour vers Québec

Coût : 30,00 \$ pour les membres et 60,00 \$ pour les non-membres. Ce montant, non-remboursable, inclut le transport en autocar de luxe, l'entrée des musées, le repas du midi, les taxes et pourboires (sauf pour le chauffeur d'autobus).

Surveillez votre courrier pour tous les détails!

Invitation camp d'été 2018

Invitation à tous les membres au 15^e camp d'été de l'AHRQ

Endroit : Le Domaine Notre-Dame inc.
83, Route Grand-Capsa
Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
Québec (Québec) G0A 3M0

Durée

Arrivée : le 20 août 2018 - entre 10 h 00 et 11 h 00

Départ : le 24 août 2018 - après le repas du midi

Votre association est fière de vous inviter à participer à son 15^e camp de vacances.

Rappelons que le camp d'été a pour but de briser l'isolement et de permettre aux personnes atteintes de problèmes respiratoires ainsi qu'à leurs proches aidants de profiter d'une semaine de détente dans un site enchanteur et sécuritaire.

Comme à chaque année, nous aurons sur place des professionnels de la santé pour toute la durée de votre séjour.

Surveillez votre courrier pour tous les détails!

35e anniversaires - 27 septembre 2017



Photos: Édith Taillon

35e anniversaires - 27 septembre 2017



35e anniversaires - 27 septembre 2017



Photos : Édith Taillon

Si vous désirez revoir la présentation sur l'historique de la fondation de l'association. Elle est disponible sur notre site Internet à l'adresses suivante: <http://ahrq84.ca/35e/>



Crayon souvenir du 35e

Souper de Noël 2017



Camp d'été 2017





Devinettes

1. Plus il est chaud, plus il est frais. Qui est-il?
2. Le pape en a un, mais ne l'utilise pas ; Ton père en a un et ta mère l'emploi ; Les nonnes n'en ont pas besoin ; Le mari de ton amie en a un aussi et ton amie l'a adopté ; Qu'est-ce ?
3. Quel mot courant a une seule consonne et cinq voyelles toutes différentes ?
4. Qu'est-ce qui a des ailes et ne vole pas ?
5. Toujours le premier, jamais le dernier, rien sans lui n'est jamais fini car rien ne peut commencer sans lui. Qui est-il ?
6. Qu'est-ce qu'un policier sur un tracteur ?
7. Elle communique les vibrations
Qui font chanter le violon.
On la cherche par amour,
Mais on doit la rendre un jour.
Qui suis-je ?
8. Je suis aussi grand qu'une tour
Aussi léger que l'air
et cent hommes venant à moi ne m'ébranlent pas
Qui suis-je ?
9. Douceur d'une ouvrière obscure
Et sans grade,
Friandise princière,
Régal de plantigrade.
Qui suis-je ?
10. Qu'est-ce qu'un hippopotame qui fait du camping?

Réponses page 19



Pensez-y avec Boucar Diouf

«Si l'arbre savait ce que la hache lui réserve, il ne lui fournirait pas le manche».

«Si tu cognes ta tête contre une cruche et que ça sonne creux, n'en déduit pas forcément que c'est la cruche qui est creuse».

«Si on s'était arrêté à l'apparence des huîtres, on aurait jamais découvert les perles».

«La mauvaise parole adressée à l'endroit de quelqu'un est comme une lance que l'on plante dans le tronc d'un arbre. On a beau prendre le temps de soigneusement la retirer, elle laisse une plaie qui prend beaucoup de temps à se refermer».

«Tout seul on va vite, à deux on va loin».

«Mon grand-père disait qu'une langue, c'est comme une amoureuse, il faut s'en occuper affectueusement sinon elle pourrait filer à l'anglaise et frencher une langue étrangère».

«Le mensonge a beau faire deux semaines de route, la vérité le rattrape en une journée; et la vérité, comme du piment, elle pique les yeux mais, ne les crève pas».

«Si ta barbe blanchit plus vite que ta tête, c'est que, probablement, tu as passé ta vie à travailler plus de ta bouche que du cerveau. On appelle ça le syndrome des politiciens en fin de carrière».

«Dans ma jeunesse, quand j'avais un problème, j'allais voir mon grand-père parce que, dans mon pays on dit qu'un vieillard assis voit plus loin qu'un jeune homme debout. Et là, grand-papa se mettait debout pour nous parler parce que, dans mon pays on dit aussi qu'un vieillard debout voit plus loin qu'un vieillard assis».

Et, celle-là, si vous ne l'avez pas vue venir c'est que vous êtes bien assis.

Remerciement

Un merci spécial à M. Pierre Grondin de la compagnie Oxygène Médical Plus qui fournit gratuitement l'oxygène pour le camp d'été depuis plusieurs années.

Vous pouvez rejoindre M. Grondin au **1 844-755-0325**.
Pour plus d'informations, visitez le site Internet au

www.oxygenmedicalplus.com



Réponses de la page 17

- 1) le pain 2) le nom de famille 3) oiseau
- 4) un moulin 5) début 6) un poulet fermier
- 7) âme 8) l'ombre d'une tour 9) miel 10) un hippocampe

Le 211 - Centre d'information et de référence de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches

Qu'est-ce que le 211?

Le 211 est un **service d'information et référence** facilement accessible, grâce à un **numéro de téléphone à trois chiffres (2-1-1)**, facile à retenir, disponible 7 jours par semaine, 365 jours par année du lundi au vendredi de 8 h à 19 h et samedi et dimanche de 8 h à 15 h 30.

Le 211 rend également disponible sur le **web** toutes les informations sur les ressources sociocommunautaires. Toutes les informations sur les sites 211 sont mises à jour annuellement en collaboration avec les organismes.

Un service citoyen essentiel

Le service 211 permet de combattre la pauvreté et l'exclusion sociale, en permettant aux gens aux prises avec des besoins sociaux non urgents d'être informés rapidement sur les ressources sociocommunautaires de proximité qui leur viendront en aide, et donc de pouvoir trouver les solutions pour se sortir d'une situation précaire

Le 211 est un service gratuit et grandement accessible notamment pour les personnes démunies, âgées et les nouveaux arrivants



**Quand tu ne sais pas
vers qui te tourner.^{MC}**

Au revoir



Aujourd'hui, je voudrais rendre hommage à une pionnière. Quelques-un(e)s d'entre nous doivent se rappeler de l'accueil chaleureux et de la bonne humeur de Carmen.

Il est important de mentionner que sans Carmen l'association n'existerait plus. C'est grâce à sa ténacité, sa générosité et son travail qu'avec peu de moyens (3 000 \$ à 4 000 \$ par année), elle a su garder en vie notre association pendant près de quinze ans.

Merci Carmen!

Nos plus sincères condoléances à ses enfants, Anne et André.

La présidente,

Louise Paullit

Vieillir en beauté... et en sagesse

« Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes. » – **Félix Leclerc.**

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce!
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour,
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir!

Ne regrette pas de vieillir.
C'est un privilège refusé à beaucoup!

Don IN MEMORIAM

Vous souhaitez offrir un soutien/don à l'AHRQ?

Vous cherchez un moyen de la faire connaître de tous tout en rappelant l'importance de sa mission?

N'hésitez pas à nous contacter, nous vous transmettrons le dépliant-formulaire de Don IN MEMORIAM (ou autre don).

Merci de votre générosité! Vous contribuerez ainsi à la vie de l'AHRQ et à la pérennité de son œuvre...

Reçu officiel transmis au donateur par la poste.



Formulaire d'inscription (nouveau membre)

Détachez ce formulaire, remplissez-le, joignez-y un chèque ou un mandat poste fait à l'ordre de l'AHRQ au montant de 20\$ et faites parvenir le tout à:



L'ASSOCIATION DES HANDICAPÉS RESPIRATOIRES DE QUÉBEC INC

1001, ROUTE DE L'ÉGLISE, BUREAU 204

QUÉBEC (QUÉBEC) G1V 3V7

TÉLÉPHONE: 418 657-2477 TÉLÉCOPIEUR: 418 657-4823



Je désire devenir membre de l'AHRQ: _____

Signature

Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code Postal: _____

Téléphone: _____ Courriel: _____

- Personne atteinte d'une maladie respiratoire
- Conjoint ou conjointe
- Aidant naturel
- Professionnel-le de la santé