

# En Action

*Pour vous et avec vous*

Édition du 16 janvier 2020 (N°6)

## **Bulletin d'information sur les activités du conseil régional de Québec**

Dans ce numéro :

- *Sondage du Gouvernement du Canada sur l'aide médicale à mourir*
- *En février, 2 conférences sur la santé.*
- *En mars, 2 conférences dans le cadre de la journée internationale des femmes.*
- *Activités à venir.*
- *Recherche de collaborateurs.*
- *Rappel du paiement de la contribution volontaire 2020.*

Pour information où modifications à vos coordonnées écrivez nous à [aprq.activites@gmail.com](mailto:aprq.activites@gmail.com)

---

### Consultation publique

Le **Gouvernement du Canada** tient une consultation publique sur les critères d'admissibilité et le processus de demande d'aide médicale à mourir (AMM). Afin de contribuer à cette consultation, nous vous invitons à vous rendre à l'adresse internet de celle-ci : <https://www.justice.gc.ca/fra/cons/am-ad/index.html>.

Cette consultation prendra fin le 27 janvier à 23h59.

---

### Activité du jeudi 20 février 2020

Votre conseil régional de Québec vous invite à assister à une journée d'information sur 2 sujets très différents soit : comment trouver une résidence privée pour aînés par l'Agence Julie Labbé et l'Apnée du sommeil par Marie-Ève Séguin, inhalothérapeute à l'Association pulmonaire du Québec.

Les conférences auront lieu au Centre Montmartre au 1669 chemin Saint-Louis, Québec à la salle d'Alzon.

Pour les conférences du 20 février : réservation obligatoire auprès de Madame Jocelyne Labbé par téléphone 418-659-2206 ou par courriel [aprq.activites@gmail.com](mailto:aprq.activites@gmail.com) avant le **14 février 2020**.

N'oubliez pas de spécifier le **nombre de personnes et le numéro de téléphone** pour vous joindre au besoin. Si vous annulez votre participation vous devez aussi nous en aviser avant le **14 février 2020**.

Coût : Les conférences sont **gratuites pour les membres contributifs** et un invité et de **5\$ payable sur place** pour tout autre participant à chacune des conférences. Il est très important de **prévoir le montant exact pour le paiement**.

Dîner : sous la forme d'une boîte à lunch que vous devez réserver lors de votre inscription aux conférences. Le coût de la boîte à lunch est de **15\$ payable sur place**. Il est très important de **prévoir le montant exact pour le paiement**. De plus, si vous souhaitez amener votre propre boîte à lunch ou vous préférez manger à l'extérieur, vous pourrez le faire sans problème. Le dîner sera servi à compter de 12 h.

**Heure : 10 h**

**Thème : Comment trouver une résidence privée pour aînés?**

**Conférencière** : Madame Julie Labbé de l'Agence Julie Labbé

Trouver un nouveau milieu de vie n'est pas une tâche facile. La plupart des aînés se sentent démunis devant la panoplie de résidences existantes.

Sujets abordés :

- Quels sont les types de résidences privées?
- Quelles sont les étapes pour trouver un nouveau milieu de vie?
- La résidence correspond-elle à mes besoins?
- Quel est le coût d'une résidence privée?
- Quel est le temps d'attente?
- Quelle est la différence entre les résidences privées et les CHSLD?
- Comment fonctionnent les crédits d'impôt et la signature du bail?

Cette agence a comme mission d'accompagner les aînés pour choisir le bon milieu de vie en fonction de leur santé et les besoins requis en accord avec leur budget.

**Heure : 13 h30**

**Thème : Apnée du sommeil**

**Conférencière** : Madame Marie-Ève Séguin, inhalothérapeute

La respiration et le sommeil sont deux fonctions automatiques qu'une personne en bonne santé considère habituellement comme acquises, sans trop y penser.

Toutefois, les anomalies respiratoires pendant le sommeil sont fréquentes au sein de la population. Elles peuvent entraîner des problèmes de santé importants et avoir des conséquences sur le plan personnel et social. L'apnée obstructive du sommeil (AOS) est la forme d'apnée la plus courante. L'apnée centrale, l'apnée mixte et la haute résistance des voies aériennes supérieures (HRVAS) sont d'autres formes d'anomalies respiratoires du sommeil, elles sont toutefois moins fréquentes.

Plus de 1 adulte sur 4 présente un risque élevé de souffrir d'apnée du sommeil, mais la plupart d'entre eux ne savent pas qu'ils en souffrent et ne sont donc pas traités. Au Québec, environ 1 personne sur 20 est diagnostiquée avec de l'apnée obstructive du sommeil, considérant que 80% des gens qui en souffrent ne seraient pas encore diagnostiqués, on estime plutôt que 1 personne sur 10 souffrirait d'AOS, ce qui en fait une maladie aussi répandue que l'asthme, le diabète et l'hypertension artérielle. L'apnée du sommeil affecte les hommes, les femmes et même les enfants.

Bien qu'il s'agisse d'un problème sérieux, il est facile à confondre avec d'autres problématiques comme la dépression, par exemple. Il faut donc être à l'écoute des symptômes ressentis. L'AOS s'agit d'un trouble du sommeil traitable qui nécessite un diagnostic précis et un traitement approprié.

Venez faire la lumière sur ce qu'est l'apnée de sommeil, les symptômes, les conséquences, le diagnostic et le traitement.

---

## Activités à venir en mars et avril

### Jeudi 12 mars – Conférences (dans le cadre de la journée internationale des femmes)

AM : **France Rémillard**, présidente de l'association des femmes diplômées des universités de Québec.

Dîner : boîte à lunch à 15\$.

PM : **Judith Gagnon**, présidente de la Table de concertation des aînés de la capitale nationale et présidente de l'association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées.

### Jeudi 23 avril - Conférences

AM : Histoire de nos jouets par **Jean Bouchard**.

Dîner : boîte à lunch à 15\$.

PM : **Johanne Morin**, sur « les chemins de Compostelle ».

**En mai – Dîner à Cataraqui (selon les disponibilités).**

**En juin – Voyage dans la région du Lac-Mégantic.**

**En juillet – Souper Théâtre.**

---

## Collaborateurs recherchés

### Calculateur RÉSIDO

Bernard Frigon (membre de l'APRQ) est à la recherche de collaborateurs afin de contribuer à la validation de la documentation, de la méthode de calcul et du calculateur RÉSIDO. Toute personne intéressée doit communiquer avec Bernard Frigon à [b.frigon2@videotron.ca](mailto:b.frigon2@videotron.ca). Les collaborateurs recherchés ont une expertise dans l'un des domaines suivants : comptabilité, finances, fiscalité, statistiques, actuariat, communication, en travail social, programmation WEB. Pour en savoir plus sur le projet RÉSIDO, vous pouvez consulter le [Résumé du projet](#).

---

## Contribution volontaire 2020

### Financement régional

Votre Conseil régional organise de nombreuses activités. Certaines d'entre-elles sont subventionnées, d'autres pas, ce qui implique des frais de participation. Aussi, celles et ceux qui désirent contribuer à une meilleure programmation et obtenir une réduction de leurs frais de participation peuvent devenir des membres contributifs. Nous vous invitons à remplir le formulaire, à l'enregistrer et à nous le retourner à l'adresse indiquée sur celui-ci. Cette contribution volontaire est au montant de 20\$. Celle-ci sera valide pour l'année civile.

Pour celles et ceux qui l'ont fait, nous vous en remercions au nom du Conseil régional de Québec. Pour celles et ceux qui ne l'ont pas encore fait, c'est le temps de nous expédier votre contribution volontaire.

Vous trouverez le formulaire sur notre site internet : [ICI](#). Vous n'avez qu'à l'imprimer et à nous le retourner à l'adresse indiquée, le tout accompagné de votre chèque.

Vous pouvez maintenant payer par virement intercaisses. La marche à suivre est simple.

Par virement au compte bancaire de l'association, les coordonnées bancaires sont :

N° d'institution : 815 (Institutions du Québec)

Transit de la caisse : 20100 (Centre-ville de Québec) Desjardins

Folio/ N° de compte : 4559779