

LA BULLE

Journal de l'Association des TCC et ACV de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine Hiver 2017



Photo de M. Mario Dumas, membre du secteur Côte-de-Gaspé: Cabane à l'éperlan sur la Baie de Gaspé

Mot de la Directrice



Bonjour à tous!

Presque 10 mois sépare la parution de la dernière "Bulle" et celle-ci. La responsable du journal étant parti en congé de materné en mai dernier et avec le remplacement de 2 nouveaux employés, il a été difficile de trouver le temps pour reprendre le flambeau et de vous offrir sur une base régulière votre journal. Je remercie Martine Tremblay, intervenante du secteur Rocher-Percé qui s'est porté volontaire pour cette édition et je remercie également toute l'équipe d'intervenants pour leur implication. Pour la prochaine année, les parutions du journal devraient revenir comme à l'habitude, soit 4 fois par année.

Dans cette édition hivernale, vous retrouverez entre autre une présentation de 2 nouveaux employés soit Laurie-Maude Boudreau en remplacement d'Annie Canuel pour le secteur Avignon-Bonaventure qui est en congé de maternité jusqu'en décembre 2017 et de François De Lorimier qui occupe dorénavant le poste d'intervenant pour le secteur Côte-de-Gaspé suite au départ d'Isabelle Dubé en octobre dernier. La chronique témoignage nous fait découvrir 2 personnes: une proche aidante vivant avec un membre ayant subi un AVC et une membre ayant subi un TCC sévère. Les citations, l'alimentation, la santé, les recettes et idées de créations sont toujours intéressantes et divertissantes. . Un nouveau chroniqueur se joint à l'équipe du journal sous la rubrique: "Blagues à P.O.": membre de l'association, Pierre-Olivier Arsenault est un raconteur infatigable, une blague n'attend pas l'autre, nous lui avons offert de partager avec vous quelques-unes d'entre elles ce qu'il a accepté avec plaisir. "Le mot de Julie" ne reviendra pas pour l'instant puisque notre chroniqueuse est retourné sur le marché du travail, elle demeure, cependant intéressée à écrire de nouveau dans des prochaines éditions.

Vous trouverez également les détails pour participer à un concours pour donner un nom à notre Association, laissez aller votre imagination et proposez-nous vos idées. Un petit rappel pour payer votre carte de membre 2017-2018 précède la chronique jeu. Le coin photos termine comme de coutume votre journal la Bulle .Nous sommes toujours ouverts à vos suggestions ou implications dans différentes chroniques. N'hésitez pas à le faire savoir à vos intervenants. En terminant je vous souhaite une bonne fin d'hiver et un printemps hâtif, chaud et renaissant.

France LeBlanc, directrice

Les nouveaux intervenants



Bonjour chers membres,

Je me nomme Laurie-Maude Boudreau et j'ai 23 ans. Je suis la nouvelle intervenante dans les MRC Avignon et Bonaventure en remplacement d'Annie Canuel qui est en congé de maternité jusqu'en janvier 2018. Je suis originaire de la Gaspésie et j'ai été étudiante à l'extérieur pendant 3 ans. Je détiens un DEC en Sciences humaines et un DEC en éducation spécialisée.

J'ai eu le privilège de rencontrer quelques-uns d'entre vous et j'ai hâte de faire connaissance avec ceux avec qui ce n'est pas déjà fait. Je serai à votre service du mieux de mon expérience acquise. Sachez que je suis là pour vous et que vous pouvez me communiquer en tout temps au bureau de Maria au 418-759-5120.

Laurie-Maude Boudreau

Bonjour chers membres,

Mon nom est François De Lorimier, et je suis le nouvel intervenant dans la MRC Côte-de-Gaspé, en remplacement d'Isabelle Dubé qui a quitté à l'automne passé.

Commençons par les présentations. Je suis originaire de la Côte-Nord, plus précisément de Baie-Comeau. Mais ça faisait un bout de temps que j'espérais vivre et travailler en Gaspésie. Je suis donc heureux et me sens privilégié d'être parmi vous. Je suis diplômé en psychologie et en sexologie. J'aime les gens et j'aime faire des rencontres. Je suis également passionné par la photographie que je pratique depuis longtemps. Ainsi, je serai très ouvert pour continuer et partager vos intérêts pour de nouvelles activités.

J'ai hâte de vous rencontrer et de vous connaître. Je serai à votre service à partir de la fin février. Vous pourrez me contacter au numéro 418-361-2077.

Bonne fin de journée et au plaisir!

François de Lorimier

stagiaire



Je me présente, SYLVIE PARENT. Je suis étudiante en éducation spécialisée qui complète actuellement sa formation en effectuant un stage à l'Association TCC ACV MRC Avignon et Bonaventure. Je suis originaire de Montréal et j'habite votre belle région durant mon séjour.

Je possède 26 ans d'expérience comme représentante du service à la clientèle au sein des Forces Armées Canadiennes. Je détiens une attestation d'études collégiales en gestion de résidence pour personnes âgées ainsi qu'une formation d'auxiliaire familiale et sociale pour personnes à domicile.

Je suis honorée de vivre mon stage avec vous dans la MRC Avignon et Bonaventure. J'espère avoir le bonheur de vous rencontrer. Je suis à votre service par téléphone 418 759 5120 du lundi au jeudi de 8:00-16:00 hrs. Bienvenue à celles et ceux qui veulent également me rencontrer au 20A rue des Fauvettes, Maria.

À bientôt,

Sylvie Parent

Témoignages

Une membre des Îles....



Diane est âgée de 43 ans. Elle est la cadette d'une famille de 4 enfants. Elle est originaire de Havre-aux-Maisons, plus précisément du Cap-Rouge, aux Îles-de-la-Madeleine et elle en est très fière. Elle a un garçon du nom Jean-Denis qui habite à Drummondville.

À l'âge de 19 ans, Diane a eu un accident d'auto et a subi un traumatisme cranio-cérébral. Elle vit avec les séquelles de son TCC depuis. Elle se déplace en fauteuil roulant et utilise une marchette sur de courte distance. Elle a des petites pertes de mémoire et a besoin d'encadrement pour bien fonctionner. Elle a vécu avec son père et sa mère et par la suite avec sa sœur. Depuis 2011 Diane réside au Centre d'hébergement Eudore Labrie.

Elle a une intervenante, Nathalie, qui l'accompagne, la supporte et l'encadre. Elle apprécie beaucoup les sorties qu'elles font ensemble. Diane est une personne très attachante. Elle a parfois des sauts d'humeur mais le sourire lui revient très vite. Elle est sociable et aime ricaner. Elle aime beaucoup participer aux activités de l'association des TCC et AVC car ça lui permet d'être en contact avec des gens qu'elle apprécie. Les relations qu'elle a développées avec les autres membres du groupe sont très importantes pour elle. La musique a une grande place dans sa vie et le bricolage est son principal passe-temps.

Pour le futur... il y a un déménagement en résidence qui s'annonce. Un grand changement pour Diane. Mais je suis convaincue qu'avec le support dont elle est entourée elle va bien s'adapter à ce nouveau milieu.

Bonne chance Diane

Propos recueillis Nadia Renaud

Une proche aidante....



Nous sommes souvent confiants et rassurés que notre vie sera le plus longtemps possible au beau fixe. Nous arrivons les deux à notre retraite et faisons des projets. Mais en un instant, une seconde, une minute et tout bascule. Mon mari fait un AVC et perd la mémoire à court et long terme. Alors, il ne se souvient plus de rien même ne me reconnaît plus. Il ne sait plus où il est et ce qui se passe autour de lui. C'est le vide. Tout autour de moi est terminé, ma vie et la sienne viennent de basculer. C'est l'insécurité, le désarroi, l'inconnu en un mot la NOIRCEUR.

Comment vais-je vivre ça? Je ne pense qu'à être à ses côtés. Il n'y a plus rien qui existe, que lui. Je veux sa sécurité, son bien-être. À chaque jour, on ne vit que pour le mieux qui peut arriver. La seule personne avec qui je vis ça, c'est ma fille. Elle est ma bouée de sauvetage, mon réconfort. C'est la course folle avec le système de santé pour que mon mari ait des bons soins, une bonne réhabilitation.

À chaque jour, je suis sa mémoire, la personne à qui il peut faire confiance. Je dois tout lui dire, lui aider dans ses soins personnels, il a besoin de support pour réapprendre dans tout. Au fil des ans la vie s'ajuste avec la condition de santé de mon mari. Il faut se refaire une vie, où nous serons heureux en famille. C'est l'heure des ajustements d'horaire, des rendez-vous, de trouver ce qui est de mieux pour se situer dans le temps et l'espace. On vit des guérisons et de petits miracles.

Avec le temps, celui que je pensais qui n'existait plus, je le retrouve avec sa grandeur d'âme, sa douceur, son sens de l'humour, sa joie de vivre. C'est le même homme que j'ai connu. Maintenant, nous avons une vie de couple, une vie sociale où mon mari peut participer à des activités avec moi. Nous sommes amoureux encore l'un de l'autre.

Le principal, c'est de se trouver un équilibre de vie, s'entourer de gens qui nous aident, de bons amis. Moi, je remercie ma fille, mes meilleurs amis et l'aide spirituelle qui me permet de vivre et d'apprécier le moment présent et de goûter aux petits bonheurs de la vie dans l'amour.

Denise Roy

Propos recueillis par Isabelle Bouchard

Conférence

**CONFÉRENCE AVEC
M. SERGE THÉRRIAULT
FONDATEUR DE**



Jeudi le 13 avril 2017

À 13h30

À la Source alimentaire

706 Boulevard Perron, Maria



*M. Serge Thériault viendra témoigner de son vécu et
raconter comment tout a commencé...*

Bienvenue à tous!

Citations et passions

Le nouvel an est une fête d'origine païenne qui vît le jour vers 46 avant notre ère, sous l'impulsion de Jules César qui décida que le 1er janvier serait le Jour de l'An. Les Romains dédiaient ce jour à Janus, dieu païen des portes et des commencements.

Voici quelques citations pour débiter l'année, réflexion sur le début des choses. Comme si tout recommençait en beauté :

Qu'est-ce-qu'une année sinon le volume infini d'une pincée de secondes?

(Journal amoureux)

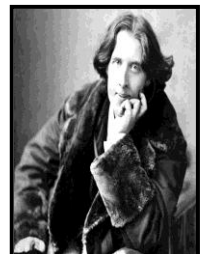
Dominique Rolin



S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui dure toute la vie.

(Un mari idéal (1895) de)

Oscar Wilde



La création du monde n'a pas eu lieu au début, elle a lieu tous les jours.

(A la recherche du temps perdu, Albertine disparue (1925) de)

Marcel Proust



Martine Tremblay, intervenante secteur Rocher-Percé

« Il vaut mieux suivre le bon chemin en boitant que le mauvais d'un pas ferme. »

- Saint Augustin

« Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible. »

- Antoine de Saint-Exupéry

« Le succès n'est pas définitif, l'échec n'est pas fatal, ce qui compte est de continuer. »

- Winston Churchill

« Peu importe qui vous êtes ou qui vous avez été, vous pouvez être qui vous voulez. »

- W. Clément STONE

« Les choses ne changent pas. C'est nous qui changeons. »

- Henry David Thoreau

« C'est malheureux de s'égarer. Mais il y a pire que de perdre son chemin : c'est de perdre sa raison d'avancer. »

- Source inconnue



Alimentation

Le jus n'est pas un fruit

Dur à croire, mais vrai : un verre de jus de fruit pur à 100 % contient autant de calories et de sucre qu'un verre de boisson gazeuse de format équivalent.

Au Canada, les enfants de 2 à 8 ans consomment, en moyenne, 50 % plus de jus que le maximum recommandé, selon une étude récemment publiée dans *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*. En fait, le jus est une source concentrée du sucre présent naturellement dans les fruits. Comme il contient peu de fibres, il ne calme guère l'appétit. Rares sont ceux qui vont peler et manger trois oranges d'affilée, alors qu'il est aisé de boire une quantité équivalente de jus, servi froid dans un grand verre.

ORANGE COMPARÉE AU JUS D'ORANGE ET AU COCA-COLA

Orange – 250 ml de jus d'orange 100 % pur – 250 ml de Coca-Cola

62 calories – 116 calories – 105 calories

15 g de glucides – 26 g de glucides – 27 g de glucides

12 g de sucre – 23 g de sucre – 27 g de sucre

2,3 g de fibres – 0,6 g de fibres – 0 g de fibres



Source : *Superflus, les jus?*, publié par l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et Extensio, et site internet de Coca-Cola.

Martine Tremblay, intervenante secteur Rocher-Percé

Sauce à spaghetti



Ingrédients

¼ tasse d'huile d'olive

1 1/2 lb de bœuf haché mi- maigre

1 sac (750g) légumes pour sauce à spaghetti congelé style Arctic Gardens

3 gousses d'ail, hachées

2 boîtes (2 x398 mL) de sauce tomate

2 feuilles de laurier

2 c. à thé de basilic

1 c. à thé d'origan

1/4 c. à thé de piments forts broyés

Sel et poivre au goût



ou autres marques

Préparation

1-Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile.

2-Ajouter le bœuf et faire brunir.

3-Ajouter le reste des ingrédients.

4-Faire mijoter à feu moyen 2h30 minutes, en remuant de temps en temps.

Vérifier l'assaisonnement et servir sur des pâtes.

Santé



Vous êtes grippé? Que faire, où aller?

Lors des symptômes de la grippe, vous devez :

1 ➔ Consulter le tableau « Aide à la décision »

Ce guide est l'outil à privilégier pour obtenir différents renseignements quant à votre santé ou celle de vos proches.



2 ➔ Pour des problèmes de santé non urgents, communiquer avec une infirmière d'Info-Santé 811

Ce service est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en composant le 8-1-1. Vous pouvez également consulter un pharmacien.



3 ➔ Si le tableau « Aide à la décision » ou l'infirmière d'Info-Santé vous recommande une consultation

- Consultez d'abord votre médecin de famille ou le médecin offrant du sans rendez-vous à votre clinique ou au GMF où vous avez un dossier médical.
- En cas de symptômes graves ou si vous n'avez pas de médecin de famille, présentez-vous à l'urgence.



Rappelez-vous que le vaccin est la façon la plus efficace de se prémunir contre la grippe!

La vaccination,
la meilleure protection

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Gaspésie*

Québec

Aide à la décision

À afficher

Si vous avez des symptômes de la grippe

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches. En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

- lavez-vous les mains souvent;
- toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras plutôt que dans vos mains;
- nettoyez votre environnement.

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais j'ai les symptômes suivants :

- mal de gorge;
- nez qui coule;
- nez bouché;
- toux.

DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre. Celle-ci a débuté soudainement et j'ai les symptômes suivants :

- toux;
- mal de gorge;
- maux de tête;
- fatigue importante;
- douleurs musculaires.

DÉCISION

J'ai probablement la grippe. Je me soigne à la maison. Je consulte le Guide autosoins. Au besoin, j'appelle Info-Santé 8-1-1.

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT À RISQUE DE COMPLICATIONS

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je fais partie des groupes présentant un risque de développer des complications (enfants de moins de 2 ans, personnes âgées, femmes enceintes, personnes atteintes d'une maladie chronique).

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais de la fièvre et j'ai un des symptômes suivants :

- essoufflement;
- difficulté à respirer;
- douleur quand je respire;
- vomissements depuis plus de quatre heures;
- fièvre chez un enfant qui est trop calme et moins énergique que d'habitude, qui refuse de jouer ou qui est agité.

DÉCISION

Je consulte un médecin le jour même.

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- lèvres bleues;
- difficulté à bouger;
- raideur importante au cou;
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé;
- convulsions;
- absence d'urine depuis 12 heures;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois.

DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence. Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 9-1-1.

Renseignements généraux

Centre de relations avec la clientèle de Services Québec

Région de Québec

418 644-4545

Région de Montréal

514 644-4545

Ailleurs au Québec

1 877 644-4545 (sans frais)

Personnes sourdes ou malentendantes

1 800 361-9596 (sans frais)

Questions sur la santé

Info-Santé 8-1-1

www.guidesante.gouv.qc.ca

www.msss.gouv.qc.ca

Numéros importants :

Votre pharmacien :

Votre médecin :

Votre CLSC :

Soyez bien informé. Consultez le site www.pandemiequebec.gouv.qc.ca pour connaître l'actualité.

Santé
et Services sociaux
Québec



Créations



Des mitaines pour de la couleur sur la neige

Voici des étapes simples pour créer des mitaines, offrir des cadeaux et récupérer nos vieux gilets de laine. C'est une occasion aussi d'aller visiter la friperie de votre coin. Des bons achats peuvent s'y faire, des trouvailles surprenantes.

Suivez ces étapes avec plaisir, vous pouvez y ajouter de la fantaisie :



Vous pouvez y ajouter des fleurs, des flocons, ce que vous voulez. Essayez!!

Martine Tremblay, intervenante secteur Rocher-Percé

Blagues a P.O.

Comment font les religieuses pour avoir des bébés?

En couvent.

Deux femmes discutent ensemble.

La première femme dit : «Je suis chanceuse! J'ai un mari en or».

La deuxième répond : «C'est vrai que tu es chanceuse. Le mien est en tôle.»

Un newfie est sur la rive d'un lac. Il aperçoit un autre newfie l'autre côté du lac.

Le deuxième newfie demande au premier comment aller l'autre côté du lac.

Le premier newfie répond : tu es déjà l'autre côté du lac imbécile!

Comment appelle-t-on un chien qui n'a pas de pattes?

On ne l'appelle pas, on va le chercher.

Lequel des pays on peut voyager sans jamais se faire bronzer du nez?

Le Népal.

Comment s'appelle la plus vieille russe au monde?

Sarah Tatine.



Quel est l'insecte le plus rapide au monde?

Les poux parce qu'on dit qu'ils sont toujours en tête.

Qu'est-ce qui fait 999 fois tic et une fois toc?

Un mille pattes avec une jambe de bois.

Pourquoi les vaches ne parlent-elles pas?

Parce qu'elles habitent à la ferme.

Quelle est la punition que l'on réserve à ceux qui volent de la salade?

On les tue (laitue)



**Pierre-Olivier Arsenault est un membre de l'association
du secteur MRC Bonaventure**

Concours

«Concours du nouveau nom!»



Nous lançons un concours dans le but de trouver un nom significatif à notre organisme communautaire. Nous demeurons l'association des TCC & ACV de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, toutefois nous aimerions avoir un nom à notre image. Par exemple, l'Association des accidentés Cérébro-vasculaires et Traumatisés crâniens de l'Abitibi sont «**le Pillier**».

Les membres du Conseil d'administration choisirons le nouveau nom de notre association à partir de vos belles idées proposées qui sera dévoilé lors de l'Assemblée Générale Annuelle de juin prochain. Vous pouvez donner vos suggestions à votre intervenant ou les poster à l'adresse suivante: 20 A rue des Fauvettes, Maria (Qc), G0C 1Y0.

Un prix de participation sera donné parmi les réponses reçues.

Bonne chance à tous!



Membership

CARTE DE MEMBRE RENOUVELLEMENT 2017-2018

Comme à chaque année vous devez renouveler votre carte de membre de l'Association des TCC et ACV de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, au coût de 5 \$ à partir du 1^{er} avril.

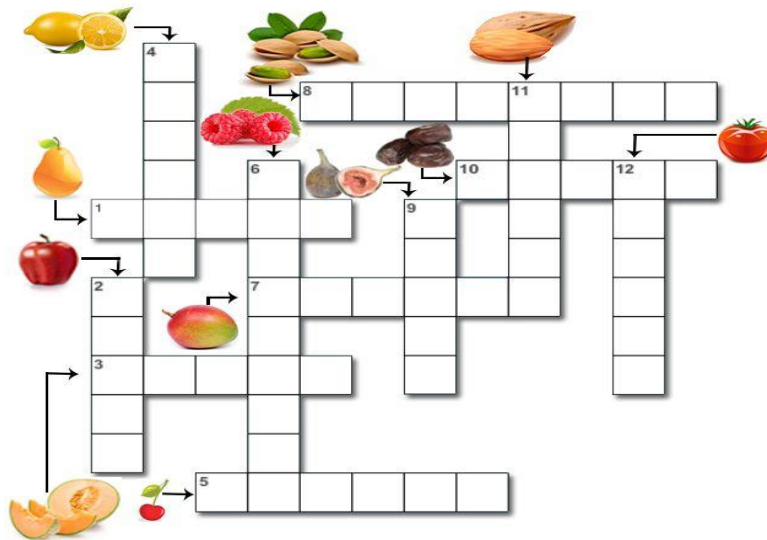
Remplissez le formulaire de renouvellement ci-joint , nous le retourner ou le donner à votre intervenant avant le 1^{er} juillet prochain en incluant le paiement de 5\$.

En étant membre, votre carte vous permet de recevoir des services de soutien, d'accompagnement d'un intervenant(e), des informations pertinentes sur les problématiques (TCC/AVC), d'être accompagné dans vos diverses démarches, de recevoir le calendrier d'activité et notre journal interne « La Bulle ». Elle est obligatoire pour avoir le droit de participer aux activités .Vous aurez aussi le droit de vote à l'assemblée générale annuelle. Votre carte est valide du 1^{er} avril 2017 au 31 mars 2018.

Les membres famille sont invités à devenir membre sympathisant au cout de 5\$ ce qui aide au financement des frais de fonctionnement de l'Association.

		
Carte de Membre 2017-2018		
Nom; _____ MRC _____		
Tél : 418-759-5120 1-888-278-2280 téléc.418-759-8188		
 courriel : assotccacv@outlook.com site : tccacvgim.org		

Le jeu c'est sérieux



Printemps

J	V	T	M	P	E	B	E	E	B	E	F
O	A	R	E	A	B	B	A	P	O	T	O
N	S	E	A	Q	R	O	U	I	T	N	N
Q	E	V	U	U	E	M	S	L	T	A	D
U	R	R	N	E	H	E	O	U	E	L	U
I	A	T	C	S	A	X	L	T	A	P	C
L	B	E	R	U	U	G	E	P	T	H	A
L	L	L	X	A	S	P	I	T	A	E	B
E	E	O	M	E	I	N	L	L	I	O	A
G	R	I	A	R	B	R	E	U	U	R	N
O	N	V	V	J	A	U	N	E	I	N	E
A	F	L	E	U	R	D	O	U	X	E	S

Air (2)	Chaleur	Gel	Oiseaux	Tire
Animaux	Doux	Herbe	Pâques	Tulipe
Arbre	Eau (2)	Jaune	Plante	Vase
Botte	Érable	Jonquille	Pluie	Vert
Boue	Fleur	Lapin	Soleil	Vie
Brun	Fond	Marmotte	Sucre	Violet
Cabane				

Au printemps, les _____ (9 lettres) sortent.

Vous êtes les vedettes



Tournoi de Boccia à Chandler

Activité bricolage à Ste-Anne-des-Monts



Cuisine à Maria



Shuffleboard aux îles-de-la-Madeleine



Aqua-gym à New-Richmond

Boccia aux Iles-de-la-Madeleine



Boccia Ste-Anne-des-Monts



Boccia à Chandler



Boccia MRC Avignon-Bonaventure



Cuisine Chandler

Noel 2016

MRC Rocher-Percé



MRC Haute-Gaspésie



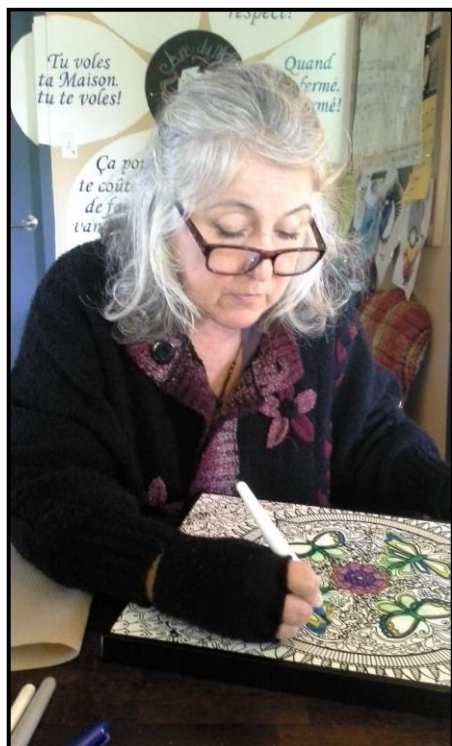
Territoire des îles-de-la-Madeleine



MRC Avignon-Bonaventure



Activité Mandala à Ste-Anne-des-Monts



Activité Chocolat MRC Rocher-Percé



Activité Chocolat MRC Avignon-Bonaventure



Témoignages de Mme Francine LeBlanc et M. Louis-Pierre Dupuis membres de l'association secteur Rocher-Percé en lien avec le projet 'saluons nos différences avec Épilepsie Gaspésie Sud »

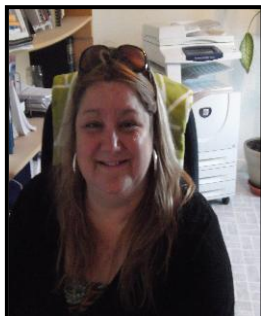


Points de services

SIÈGE SOCIAL



France Leblanc, directrice



Martine Tremblay, intervenante
MRC Roché-Percé
Tél.: 418-616-0156



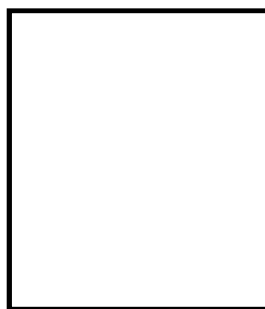
Nadia Renaud, intervenante
Territoire des îles-de-la-Madeleine
Tél: 418-969-7108



Laurie-Maude Boudreau, intervenante
MRC Avignon-Bonaventure
20-A, rue des Fauvettes,
Maria, Québec,
G0C 1Y0
Tél. : 418-759-5120
Sans frais : 1-888-278-2280
Télec. : 418-7598188
Courriel : assotccacv@outlook.com
Site internet : www.tccacvgim.org



Isabelle Bouchard, intervenante
MRC Haute-Gaspésie
Tél.: 418-967-5542



François de Lorimier, intervenant
MRC Côte-de-Gaspé
Tél.: 418-361-2077