

Les comités de soutien



Septembre 2019 — Visite du comité de Saguenay à l'Ermitage Saint-Antoine du Lac Bouchette

Dans plusieurs régions du Québec, des comités de soutien apportent un nouveau souffle de vie à des centaines de personnes aux prises avec la dégénérescence maculaire. L'angoisse et le stress à la suite d'un diagnostic conduisent souvent à l'isolement et même à la dépression. Il y a trois fois plus de risque d'une dépression pour les personnes en perte de vision souvent parce qu'on s'imagine que les moments de bonheur sont derrière nous et que devant il n'y a plus que la noirceur. Rien n'est plus faux. On ne devient pas aveugle avec la dégénérescence maculaire. La vision périphérique demeure. Des outils optiques et sonores se développent constamment. Les comités de soutien viennent combler un manque d'information source de l'angoisse qui sape le moral et la santé.



Octobre 2019 — Café rencontre du comité de soutien de la Mauricie



Octobre 2019 — Plus de 150 personnes rassemblées à Québec pour une conférence sur la DMLA



Une nouvelle vie !

C'est principalement ce qu'apportent les comités de soutien. La possibilité de redécouvrir l'enthousiasme dans un environnement communautaire. Les participants ont bien sûr en commun la dégénérescence maculaire, y compris les proches aidants. Mais rapidement, un nouvel état d'esprit se crée alors que des activités culturelles et sociales favorisent le dialogue et de nouvelles amitiés. Un réseau de communication se met en place entre les membres. L'expérience de toute une vie n'est plus mise au passé, mais alimente de nouveaux rapports humains qui viennent enrichir une petite communauté dans une joie contagieuse.



Juin 2019 — Pique-nique traditionnel du comité de l'Estrie suivi d'un tour de ponton offert par un des membres!



Septembre 2019 — Visite du comité de l'Estrie dans un magnifique verger. L'objectif était d'apprécier la nature à l'automne et surtout cueillir, ramasser et goûter des pommes! De retour à la maison, parions que certains membres auront préparé de délicieuses recettes!



Décembre 2019 — Près de 50 membres des comités de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches étaient présents pour le brunch de Noël et l'enthousiasme démontré en chantant les airs de Noël a permis à ce rassemblement d'être une réussite qui a surpassé nos attentes!



Décembre 2019 — Le comité de soutien du Centre-du-Québec a tenu son party de Noël au Club de l'âge d'or de Saint-Nicéphore. Près de 70 personnes y ont assisté! Un repas a été servi. Par la suite, les gens ont dansé en grand nombre sur une musique rythmée!





Décembre 2019 — Pour les régions de la Montérégie, Montréal et Laval, les dîners de Noël ont été un vrai succès, 88 membres ont participé avec joie et beaucoup d'échanges amicaux à ces rencontres.



Décembre 2019 — C'est avec grand plaisir que le comité de soutien de la Mauricie a reçu plus d'une quinzaine de membres de l'AQDM lors de son dîner de Noël le 12 décembre dernier au restaurant Le Rouge Vin à Trois-Rivières.



Décembre 2018 — Au brunch de Noël du comité de soutien de l'Estrie il y avait 36 participants et tous ont semblé apprécier l'activité. Tous les membres du comité, et même plus (conjointes et quelques membres) ont aidé à la préparation de la salle, et de l'événement.

Un beau travail d'équipe, une équipe très dynamique!



Fenêtres sur les comités de soutien

Les premiers comités créés ont été ceux de Québec et Lévis. Ils ont été suivis par Saguenay, Montréal, Laval, Longueuil, Trois-Rivières, Drummondville, Sherbrooke-Magog. Des activités ont aussi eu lieu dans plusieurs autres villes. Les membres décident des activités à organiser et de leur fréquence. Le principe est le suivant : de chacun selon ses capacités et besoins. Un comité de bénévoles coordonne le groupe. L'AQDM aide les comités dans l'organisation des activités et le financement.



Les activités sont multiples : miniconférences sur la dégénérescence maculaire, sur l'alimentation, la résilience face à la maladie.

Rencontres avec des Centres de réadaptation régionaux afin de connaître leurs services. Déjeuners-causeries.

Apprentissage pour utiliser un iPad, favorisant ainsi la possibilité de créer un réseau de communication entre les membres. La joie de retrouver la possibilité de télécharger un livre, de lire un journal en grossissant d'un seul geste les caractères. De prendre une photo et de la partager par Internet avec la famille et les amis. De dicter un courriel ou demander par la voix un numéro de téléphone et de le composer si nécessaire.

Des repas communautaires pour souligner un évènement spécial ou des Fêtes importantes.

Des visites guidées, des sorties en groupes. Des ententes sont prises pour en assurer la gratuité ou des rabais.

Toutes les occasions sont bonnes pour créer de petits et grands bonheurs.



Novembre 2018 — Franc succès pour l'activité de dégustation de thé du comité de Saguenay. Les membres ont pu goûter à 5 sortes de thés venant de la Chine, Japon, Taïwan et des Indes grâce à l'animateur Dominique, grand connaisseur et propriétaire de la boutique: La Théière à l'envers.

Août 2018 — Mme Lyne St-Roch, conférencière, dirige un atelier sur la gestion du stress aux membres du comité de soutien de l'Estrie.





Janvier 2020 — « À notre arrivée, la salle de réunion présentait un air de fête grâce à Raymonde et Alexandre. Un air de St-Valentin pour nous rappeler, par tous les objets en forme de cœur étalés sur la table pour la collation, que c'est l'amour de soi et des autres qui guident nos activités. »

Par où commencer?

Le démarrage s'effectue à partir du moment qu'un petit groupe de membres dans une région manifeste son intention de créer un comité. Souvent, il arrive qu'une personne désireuse de lancer un comité nous appelle pour la mettre en contact avec d'autres membres. Un noyau de trois ou quatre membres suffit. L'AQDM rencontre ces personnes et organise un événement régional, souvent une conférence sur la dégénérescence maculaire, au cours de laquelle on présente les bénévoles et enregistre le nom des personnes désireuses de faire partie du comité. Une première activité sera organisée avec l'aide de l'AQDM. Les bénévoles qui chapeautent les différents comités communiquent entre eux pour échanger leurs expériences, réussites et suggestions. Un sommet de ces bénévoles d'une journée est aussi organisé alors que le transport, l'hébergement et les repas sont aux frais de l'AQDM. Les activités du comité sont également financées par l'AQDM.

Appelez-nous : 1-866-867-9389