

Expression d'une Nouvelle Voix

Revue périodique publiée par
l'Association québécoise des laryngectomisés

Volume 44, n° 1, Janvier – Février – Mars 2022



Voyager en Période de Pandémie ! ... Est-ce possible ... J'ai osé ...

France Fontaine, laryngectomisée

Comme voyager est une passion pour moi, en juin 2021 j'ai planifié un retour en Espagne sans savoir d'avance si cela serait possible car nous sommes toujours en pandémie. J'y étais en mars 2020 lors du déclenchement de la pandémie, j'ai été confinée dans mon condo avant mon retour précipité au Québec avant la fin de mon séjour.

La réservation est faite pour 6 semaines à Torremolinos, **soit du 26 octobre au 8 décembre 2021**, cependant je me suis assurée de pouvoir annuler sans frais le billet d'avion et l'appartement si je ne pouvais partir.

Après le 21 octobre les voyages touristiques sont permis sur l'Europe, seulement 5 jours avant mon départ prévu. Je me renseigne alors sur les documents à fournir auprès de la compagnie aérienne, du gouvernement canadien et du gouvernement espagnol, ma destination finale.

Le jour du départ est arrivé, soit le 26 octobre 2021 ...

Je suis fébrile de voir comment le voyage va se dérouler. J'ai un vol au départ de Montréal sur Malaga avec escale à Paris pour un changement d'avion. Je porterai donc le masque pendant une période de près de 24 heures.

À Montréal, pour l'enregistrement Air France on me demande mon passeport et mon code **QR espagnol**.



Code obtenu 48 heures avant l'arrivée à destination, via le site internet du service de santé d'Espagne. L'exigence pour obtenir ce code : être doublement vacciné et soumettre notre code QR canadien. À bord de l'avion on me remet un kit sanitaire personnel comprenant une lingette désinfectante, un masque chirurgical et un désinfectant pour les mains. Tous les passagers doivent porter le masque en tout temps, seule exception pendant le repas. On demande aussi de limiter nos déplacements et de changer notre masque à l'embarquement.

En transit à Paris, les documents à fournir pour prendre le vol sur Malaga sont le code **QR espagnol**, la carte d'embarquement et le passeport. Dès l'arrivée à bord, l'agent de bord remet une lingette désinfectante, nous devons changer notre masque et le garder pour la totalité du vol.

Arrivée à Malaga, je récupère ma valise et pour sortir de l'aéroport, je présente mon **code QR espagnol**. La

Une invitation à tous, laryngectomisés, proches, intervenants.... L'Association a besoin de vous pour combler des postes au sein de son Conseil d'administration (CA). Vous êtes motivé(e) par le désir d'aider les autres? Vous êtes attiré(e) par un milieu où l'entraide et la convivialité règnent?

Voir nos coordonnées en page 8 pour soumettre votre intérêt à faire partie de l'équipe.

journée est magnifique, le soleil est présent et la température est de 26°C à midi.

Séjour de 6 semaines à Torremolinos

Je me rends à l'appartement situé au 28 «Calle de la Playa» à deux pas de la mer Méditerranée et de la promenade «Paséo Marítimo». Je dépose ma valise, avec le plus grand plaisir, et je mets une tenue estivale. Je suis dehors, un arrêt au resto pour un verre de vin et quelques tapas. Quelques pas sur la Paséo pour sentir le soleil et voir la mer.



Sur le chemin du retour, une visite à l'épicerie pour quelques provisions pour le lendemain. Je retournerai par la suite faire les achats selon ce que je veux manger pour le repas. Je reprends facilement le rythme de vie de l'Espagne soit le repas du midi vers 14h et celui du soir à partir de 20h. Certains commerces ferment entre 14h et 17h sauf les restaurants et l'épicerie.

Torremolinos est très sécuritaire, car la vaccination est à plus de 80% en Andalousie, me mentionne une amie vivant à Torremolinos. Dès novembre la population est en mesure d'obtenir la 3^e dose. Je constate aussi que les espagnols sont très respectueux des recommandations de la santé publique. Même dans la rue, il n'est pas rare de voir les gens porter le masque. Nous n'avons pas besoin de notre code QR espagnol pour assister aux spectacles et aux restaurants, mais nous remarquons que la distanciation est respectée partout. J'ai assisté à un spectacle de FLAMENCO durant mon séjour en toute sécurité.

Novembre ne voit pas beaucoup de touristes cette année, seulement quelques britanniques et peu de français et aucun canadien contrairement à la coutume. Je ne veux narguer personne mais les journées plus fraîches, la température est de 18°C et les nuits à 12°C. Température de jour très agréable pour prendre des marches et se mettre en forme. Une routine s'installe lors de ce séjour, quelques après-midis en terrasse pour un vin et tapas et soirée à la maison pour lire et écouter les postes espagnols pour parfaire la langue pratiquée quotidiennement lors de mon séjour.



Exception côté température, tempête de sable en provenance des côtes de l'Afrique du Nord, des vents violents soufflent à 50km avec des rafales à 90km. Pendant 2 jours soit les 18 et 19 novembre, nous avons perdu notre ciel bleu, il s'est couvert de nuages gris mais la température est demeurée à 19°C de jour. Je peux vous dire que la mer Méditerranée était agitée,

S O M M A I R E

- 1** Voyager en période de pandémie! ... Est-ce possible... J'ai osé...
- 3** Le document «Nouvelle voix ... Nouvelle vie» sera actualisé
- 4** Prestation d'invalidité, l'impôt et vous... Groupe de soutien pour laryngectomisés
- 5** Nouveaux membres Avec le printemps qui s'amène, on se permet un temps d'arrêt pour lire et relire ce merveilleux texte de Boucar Diouf Bénévoles recherchés
- 6** Qu'est-ce qu'il y a de si drôle? Rire comme laryngectomisé
- 7** Visite aux étudiant(e)s en soins infirmiers du Cegep de Sorel-Tracy Congrès du Programme québécois de cancérologie, 18 et 25 novembre 2021 In Memoriam
- 8** À votre agenda Saviez-vous que... Horaire du secrétariat de l'Association Faire un don à l'Association via sa Fondation?

Comité de la revue, planification et rédaction:

*Sylvie Appleby, France Fontaine,
Doris St-Pierre Lafond*

Secrétariat provincial: *Chantal Blouet*

Collaborateur à ce numéro: *Moira Daly et Michel Teasdale*

Infographie: *Louise Besner*

Service d'infographie Point Virgule inc.

Correction: *le comité de la revue*

Tirage: 1100 copies

Association québécoise des laryngectomisés

5565, rue Sherbrooke Est,

Montréal (Québec) H1N 1A2

Tél.: 514 259-5113

Tél. sans frais: 1 844 285-2335

Télé: 514 259-8946

info@aqqlar.org

www.aqqlar.org

© 2022 Association québécoise des laryngectomisés

Expression d'une Nouvelle Voix est publiée

quatre fois par année.

Tous droits réservés, textes et photos.

Toute reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur. Les articles qui paraissent dans ce bulletin sont publiés sous la responsabilité exclusive des auteurs.



j'observe alors de bonnes vagues et de l'écume blanche sur une distance de 200 mètres du bord de la plage. Le sable poussé par le vent frappe les fenêtres du condo situé au 3^e étage, ce qui obstrue la vision et cause des dommages à la végétation. Jour 3, le calme est revenu, l'heure est au bilan et au nettoyage. Les rues en bordure de la mer sont ensablées, des branches de palmiers

se sont détachées, les feuilles des arbres ont séché ou jauni ou tout simplement sont tombées et les fleurs ont subi le même sort. Le sable avait adhéré aux fenêtres du condo et j'ai dû les laver pour retrouver une vue claire sur l'extérieur.

Les deux dernières semaines s'écoulent très rapidement et le beau temps fut de la partie. Les températures oscillent entre 18°C et 22°C sous un ciel ensoleillé. J'en profite pour faire le plein de soleil. J'irai voir les décorations de Noël qui s'illuminent au son de la musique en soirée dans la vieille ville de Malaga.

Préparation du retour sur Montréal

Le rendez-vous est pris à l'aéroport de Malaga pour faire le **test de dépistage COVID** pour le 6 décembre à 13h. On doit fournir les informations sur le vol de départ et notre numéro de passeport et on nous envoie par courriel le résultat dans les 12 heures. Le coût est de 85\$ canadien.

Enregistrement sur **ArriveCAN**, les informations demandées sont les coordonnées et détails du voyage de retour, la preuve de vaccination code QR canadien de 2 doses et le résultat du test COVID obtenu à Malaga. Je reçois un code QR pour confirmer que le document est bien rempli.

Journée du retour: 8 décembre 2021

MALAGA: je me présente au comptoir AIR France, avec mon passeport et mon **test COVID** négatif et voilà je peux embarquer dans l'avion en direction de Paris. L'agent de bord nous offre un désinfectant pour les mains et je peux rejoindre mon siège.

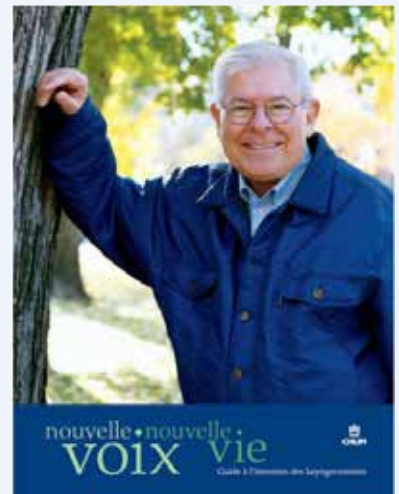
PARIS: je fournirai à nouveau mon **test COVID** négatif avec ma carte d'embarquement et mon passeport pour prendre l'avion en direction de Montréal. L'agent de bord me fournit un kit de voyage Covid et m'invite à changer de masque et me désinfecter les mains.

MONTRÉAL: je suis de retour, point de contrôle pour vérifier si le document **ArriveCAN** est rempli, ensuite nous nous dirigeons vers les bornes de déclaration avec notre passeport pour enregistrer notre retour. Suite à l'obtention du papier de déclaration, je me dirige vers un agent de douanes qui m'informerait si je suis sélectionnée pour un test COVID à l'arrivée. Je peux récupérer ma valise et me diriger vers la sortie car je ne suis pas sélectionnée pour un test au retour.

**!! ... J'AI FAIT UN BEAU VOYAGE ...!!!! ...
MALGRÉ LES NOUVELLES CONTRAINTES ...!!**

Le document « Nouvelle voix... Nouvelle vie » sera actualisé.

Le document accompagnant la pochette remise à chaque personne nouvellement laryngectomisée avant sa sortie de l'hôpital sera actualisé. Le document actuel date de 2004.



Un comité de travail a été mis sur pied à cette fin et une première rencontre a eu lieu le 4 novembre dernier. Y participent : Sylvie Appleby, Jean-François Bastien, Jean-Pierre Boisvert, Jean-Guy Gagnon, Estelle Larocque, Yves Ouellet, Doris St-Pierre Lafond et Michel Teasdale de l'AQL et Émilie Royal-Lajeunesse, orthophoniste au CHUM.

Le but : ajuster les informations en fonction de la pratique et de l'approche actuelle auprès des laryngectomisés.

**Vous avez des suggestions
pour compléter le document ?
Faites-nous en part !**

(Doris St-Pierre Lafond)



Prestations d'invalidité, l'impôt et vous...

Michel Teasdale, trésorier, laryngectomisé

Comme personne laryngectomisée (c'est-à-dire ayant subi une laryngectomie totale), si vous rencontrez les critères d'admissibilité à la rente d'invalidité de la Régie des rentes du Québec (RRQ), vous pourriez avoir droit aux prestations d'invalidité dont les critères d'admissibilité ne sont pas difficiles à atteindre.

Également, côté fiscal, tant au niveau fédéral qu'au niveau provincial, vous pouvez avoir droit à un crédit d'impôt non-reimboursable. Toutefois, en comparaison avec la RRQ, les critères d'admissibilité sont beaucoup plus sévères et les refus à ces crédits sont ainsi plus nombreux.

Au fédéral, c'est à la ligne 31600 de la déclaration de revenus (Montant pour personne handicapée) que vous pouvez inscrire le montant à déduire (8,662\$ pour 2021).

Au provincial, c'est à la ligne 376 (Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques) que vous pouvez inscrire le montant à déduire (3,492\$ pour 2021).

Attestations

Bien sûr, il y a des attestations à faire compléter par un professionnel de la santé. De ce fait, **pour les documents fiscaux, assurez-vous d'avoir besoin de ces crédits pour réduire vos impôts à payer et votre admissibilité à ces crédits, avant de faire compléter ces attestations**, ceci afin de ne pas déboursier des frais inutilement.

Pour la RRQ, il s'agit du formulaire « Demande de prestations pour *invalidité* » qui sera accompagné du formulaire « *Rapport médical* » que votre médecin devra compléter.

Au fédéral, c'est le formulaire T-2201 (*Certificat pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées*) et au provincial, le formulaire TP752.0.14 (*Attestation de déficience*). Ces formulaires sont accessibles par un lien direct sur notre site Web à la section « Services ».

Pour chacune de ces attestations, **il y a des coûts (environ 100\$ par rapport, et même plus)** qui peuvent être exigés par le professionnel en cause. **La RRQ n'accepte pas les photocopies des formulaires dédiés au gouvernement provincial ou fédéral. Toutefois, le gouvernement provincial accepte que vous fassiez une photocopie du formulaire que vous avez fait compléter pour le gouvernement fédéral.**

Également, demandez un reçu officiel pour le montant payé à la personne qui complètera ces attestations puisque ce déboursé est considéré comme « **Frais médicaux** » (voir ligne 33099 au fédéral et ligne 381 au provincial).

Enfin, s'il y a eu oubli pour les crédits d'impôt, vous pouvez soumettre une demande de redressement distincte pour chacune des années oubliées (maximum : dans les 3 ans qui suivent la fin de l'année d'imposition visée). Au provincial, il faut utiliser le formulaire TP-1.R (*Demande de redressement d'une déclaration de revenus*) et au fédéral, le T1-ADJ (*Demande de redressement d'une T1*).

Groupe de soutien pour laryngectomisés



Vous êtes à la recherche d'un groupe de soutien en ligne pour laryngectomisés via Facebook ?

Le groupe « *Laryngectomy support* » (en anglais seulement) permet d'émettre vos commentaires ou questions. Parmi leurs membres, on retrouve des orthophonistes.

Voici le lien

<https://www.facebook.com/groups/laryngectomy/>

(Doris St-Pierre Lafond)

Nouveaux membres

Madames

Jocelyne Fournier (St-Sauveur) et Andrée St-Onge (Granby).

Messieurs

Berchmans Asselin (Gatineau), Thomas Bazuk (Châteauguay), Ghislain Châteauvert (Leclercville), Adrien Fournier (St-Lambert-de-Lauzon), Alain Garceau (Trois-Rivières), Clément Godin (Rivière-Verte), Nelson-Carl Godin (Gatineau), Manu Jeanson (Sherbrooke), Raymond Landry (Macamic), René Laurin (Joliette), Wayne Leach (Campbells Bay), Jean-Marie Méthot (Grande-Rivière), Christian Surprenant (St-Jacques) et Denis Thibodeau (Yamachiche).

Besoin d'un coup de pouce?

L'Association est là pour vous et vos proches. N'hésitez pas à nous contacter.



Avec le printemps qui s'amène, on se permet un temps d'arrêt pour lire et relire ce merveilleux texte de Boucar Diouf...

« À peine la journée commencée et il est déjà 6 heures du soir... À peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi... et le mois est déjà fini... et l'année est presque écoulée... »

Et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés... et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis... et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière...

Alors... essayons malgré tout, de profiter à fond du temps qu'il nous reste... N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent... Mettons de la couleur dans notre grisaille... Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs...

Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qui nous reste. Essayons d'éliminer les "après"... je le fais après... je dirai après... j'y penserai après...

On laisse tout pour plus tard comme si « après » était à nous. Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que: après, les priorités changent... après, le charme est rompu... après, la santé passe... après, les enfants grandissent... après, les parents vieillissent... après, les promesses sont oubliées... après, le jour devient la nuit... après, la vie se termine... Et après c'est souvent trop tard...

Alors... Ne laissons rien pour plus tard... Car, en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs moments, les meilleures expériences, les meilleurs amis, la meilleure famille... Le jour est aujourd'hui... L'instant est maintenant...

Nous ne sommes plus à l'âge où nous pouvons nous permettre de reporter à demain ce qui doit être fait tout de suite... »



Bénévoles recherchés

« La plupart d'entre nous ressentent le désir de faire une différence dans la société. S'impliquer dans sa communauté est une excellente façon d'y parvenir ».

Les membres de l'Association ont besoin de vous. Joignez-vous à notre équipe!



Qu'est-ce qu'il y a de si drôle? Rire comme laryngectomisé

Moira Daly, orthophoniste, bénévole

Qu'est-ce qui nous fait rire? Le rire est souvent une réaction spontanée à quelque chose que nous trouvons drôle, ou peut-être une réponse à l'expérience physique du chatouillement! Ce que nous trouvons drôle peut être lié à notre âge, notre origine, notre langue et surtout notre culture. Par exemple, ce qui peut être drôle pour quelqu'un de France peut ne pas l'être pour quelqu'un du Japon. Certaines cultures peuvent trouver la comédie physique très humoristique, tandis que d'autres peuvent la trouver gênante ou embarrassante. Indépendamment de ce que nous trouvons amusant, le rire est généralement associé à des sentiments de bonheur, de joie ou même de soulagement.

Physiologiquement, le rire est le résultat de l'air des poumons poussé dans les voies respiratoires par l'action du diaphragme. Cette action du diaphragme peut déplacer l'estomac de manière à créer ce que nous ressentons comme un rire du ventre (pensez au Père Noël!). Cet air passe ensuite par les cordes vocales et sort par la bouche pour produire le son que nous entendons sous forme de rire. Dans le contexte d'une laryngectomie, l'air suit le même trajet dans les voies respiratoires, mais en l'absence de larynx et de cordes vocales, il contourne la bouche et est souvent entendu comme une expulsion silencieuse d'air de la stomie. J'ai demandé à plusieurs laryngectomisés comment ils rient. Beaucoup ont répondu en disant que leur rire est souvent un grincement ou un son sifflant. «C'est peut-être silencieux, mais c'est toujours là». Beaucoup l'ont décrit comme un ricanement silencieux, comme celui de Muttley, le sinistre compagnon canin du dessin animé *Whacky Races!* Beaucoup ont dit que ce qui leur manque le plus après la chirurgie, c'est le son de leur propre rire.

Le rire peut être exprimé non seulement par le son, mais aussi par l'expression du visage, les gestes et le langage corporel. Nous avons entendu des gens se plier de rire, se serrer le ventre en riant ou se taper les genoux par quelque chose de particulièrement drôle. Pour compenser le manque de son, de nombreux laryngectomisés décrivent avoir arboré un grand sourire, des épaules



Muttley

tremblantes, applaudissant ou frappant une surface comme une table ou leur propre jambe. D'autres diront «bonne» ou «hilarant» pour exprimer avec des mots ce qu'ils n'expriment pas en sons.

Parce que le rire est souvent spontané, il peut être difficile de réagir avec un geste intentionnel. Quoi qu'il en soit, certains laryngectomisés ont indiqué qu'ils feraient «bourdonner» plusieurs fois leur électrolarynx pour faire rire, ou fermer leur HME (échangeur d'air et d'humidité) pour rire s'ils utilisent une prothèse vocale. Certains ont indiqué qu'ils pourraient briser l'étanchéité ou inverser la membrane d'une valve mains libres si le rire provoque une explosion d'air. Une personne a décrit sa valve qui tirait à travers la pièce alors qu'elle riait, ce qui a été décrit comme assez drôle par l'utilisateur, mais a entraîné un rire gênant de la part de ses auditeurs!

Le rire a des effets bénéfiques sur la santé. Il est démontré qu'il réduit les hormones du stress, libère des endorphines qui peuvent soulager la douleur et renforce le système immunitaire. Socialement, cela peut nous connecter avec les autres et aider à apaiser les tensions ou les conflits.

Le rire peut aussi être une attitude. Nous connaissons tous des personnes qui ont conservé une attitude positive ou un sens de l'humour face à l'adversité. Il ne s'agit pas de nier ce qui peut être très grave, mais plutôt de le gérer d'une manière qui ne compromet pas la jouissance de la vie. Bien qu'il puisse y avoir beaucoup pour être attristé dans les circonstances actuelles, que ce soit à cause de la santé ou de l'isolement, le rire est accessible à tous et peut apporter des bienfaits indispensables à notre bien-être physique, émotionnel et social. Alors, quelle que soit votre source de rire ces jours-ci, que ce soit une émission amusante, une conversation édifiante entre amis ou des vidéos de chats sur YouTube, faites en sorte que le rire fasse partie de votre quotidien. Comme nous l'avons tous entendu, le rire est peut-être le meilleur remède!



Visite aux étudiant(e)s en soins infirmiers du Cegep de Sorel-Tracy

Doris St-Pierre Lafond, bénévole

Le 25 novembre 2021, l'allègement de certaines règles de confinement dû à la pandémie nous a permis enfin de retrouver le chemin du Cegep de Sorel-Tracy à l'invitation de Véronique Moreau, professeur en soins infirmiers pour rencontrer ses étudiant(e)s. Le but : permettre de faire un tour d'horizon sur la laryngectomie totale, ses conséquences physiques sur la communication, la respiration, l'alimentation et la condition physique, mais aussi l'impact sur le plan personnel, la crainte liée au cancer, les changements sur la dynamique familiale, sociale et professionnelle. M'ont accompagnée à cette rencontre, que l'on dit « des voyageurs » : Noëlla Boily, Jean-Pierre Boisvert et Yves Ouellet.

Les étudiant(e)s ont eu l'occasion d'entendre les participants sur leur parcours dans le système de santé à partir du premier symptôme, leur expérience de divers moyens de communication au fil du temps, les soins, les embûches et les trucs entourant la trachéotomie, la ges-



tion des sécrétions et les bonnes pratiques qu'ils ont mis en place. Finalement, la rencontre a aussi permis de leur faire connaître les services à la disposition des laryngectomisés des centres suprarégionaux du CHUM et du CHU de Québec de même que ceux de l'Association.

Une belle ambiance favorisée par un intérêt palpable des étudiant(e)s, leurs questions nombreuses et la grande ouverture de nos « voyageurs ». Merci au groupe de ce bel accueil et à la générosité de nos participants.

PROGRAMME
QUÉBÉCOIS
DE CANCÉROLOGIE

Congrès du Programme québécois de cancérologie, 18 et 25 novembre 2021

La pandémie, aussi négative et restrictive qu'elle soit, a tout de même créé dans le réseau de la santé des occasions d'innover ou d'accélérer la modernisation de certaines pratiques, que l'on pense seulement à l'approche-patients par télémédecine ou aux consultations téléphoniques en oncologie. Se retrouvent également parmi la vingtaine de projets présentés : le jumelage d'infirmières aux soins intensifs pour gérer la pénurie de personnel, les prescriptions électro-

niques en oncologie, un mécanisme de référence des patients vers les organismes communautaires, une base de données centralisée pour le suivi des réunions multi, le développement d'un Centre de cancérologie d'un jour, un groupe d'aide au retour au travail après un cancer, l'intelligence artificielle (IA) en soutien à l'optimisation de l'approche thérapeutique, etc.

Vous pouvez consulter les Power Point des conférences à [Congrès virtuel 2021 - Ensemble, en réseau, pour vaincre le cancer - Lutte contre le cancer - Santé et Services sociaux \(gouv.qc.ca\)](#) (Doris St-Pierre Lafond)

In memoriam

MESSIEURS: Giuseppe Contenta (Montréal), André Cournoyer (Sorel-Tracy), Slobodan Djokovic (Montréal), Jean-Guy Faust (Montréal), Roméo Fioré (Ste-Adèle), Claude Leblond (St-Gervais), Guy Mercier (St-Jean-sur-Richelieu), Gilbert Therrien (St-Colomban) et Richard Villeneuve (Bowman).

Nous offrons nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées.

Nous vous sommes reconnaissants de nous aviser lors de la perte d'un être cher. (Chantal Blouet)

À VOTRE AGENDA....

Vous êtes convié(e) à notre « **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE** » qui aura lieu
le 15 juin 2022, à 10h30*

dans les locaux de l'Association au 5565 rue Sherbrooke est.

Le stationnement est adjacent et gratuit.

Pour l'Ordre du jour et vous inscrire : voyez l'encart accompagnant ce numéro.

Profitez de votre visite pour prendre connaissance de nos produits et vous procurer ceux dont vous avez besoin.

*Sujet à modification selon la situation sanitaire qui prévaudra

Saviez-vous que...

➔ **Documentation disponible à l'Association** Vous cherchez de la documentation sur le cancer et l'alimentation, sur les moyens de faire face au cancer ou d'aider une personne qui a eu le cancer: rendez-vous au local de l'Association pour en prendre connaissance. Vous pouvez également trouver des ressources (documents, vidéos) sur le site web de l'Association au Laryngectomie – Association québécoise des laryngectomisés (aqlar.org). (Doris St-Pierre Lafond)



HORAIRE DU SECRÉTARIAT DE L'ASSOCIATION



Secrétaire administrative: Chantal Blouet
Adresse: Association québécoise des laryngectomisés
5565, rue Sherbrooke Est, Montréal, Qc H1N 1A2
Téléphone: Montréal et environs: 514 259-5113
Ailleurs, sans frais **1 844 285-2335**
Courriel: info@aqlar.org
Site Internet: www.aqlar.org

Pour vos achats en ligne de **fournitures** (collet de douche, cols de tricot, couvres-stoma, bracelet d'alerte médicale et bandes de fixation en Velcro pour canule trachéale): <https://aqlar.org/services/formulaires/>

En raison des conditions sanitaires qui peuvent varier, il est recommandé de téléphoner avant de vous rendre.

Faire un don à l'Association via sa Fondation ?



Par chèque adressé à Fondation de l'Association québécoise des laryngectomisés, 5565 rue Sherbrooke Est, Montréal H1N 1A2. Vous trouverez le formulaire au <https://aqlar.org/wp-content/uploads/2019/05/FAQL-Formulaire-Don.pdf>



Via Canadon. Rendez-vous sur notre site web au <https://aqlar.org/donnez/>.



Par une collecte de fonds que vous pouvez effectuer sur Facebook à l'intention de l'Association. Voyez la procédure sur notre site Web <https://aqlar.org/donnez/>. Si vous n'avez pas d'internet ou de Facebook, demandez à quelqu'un de votre famille ou de votre entourage de créer cet événement pour vous.