



Article vedette

Cet été, rapprochez-vous du monde qui vous entoure en vous procurant une télévisionneuse d'INCA.

La télévisionneuse est le moyen le plus souple et le plus puissant d'agrandir des documents ou des images, et vous pouvez personnaliser les réglages afin qu'ils répondent très précisément à vos besoins. Lire le courrier ou le journal devient alors bien plus facile.

Si vous désirez un modèle de poche pratique ou un appareil de bureau puissant, INCA est le guichet de service unique qu'il vous faut consulter. Pour en savoir plus à propos des télévisionneuses et des endroits où vous pouvez en faire l'essai, communiquez avec nous en composant le 1 866 659-1843.

Pour découvrir une foule d'articles pratiques qui vous faciliteront la vie, visitez notre Boutique Web à webstore.cnib.ca (service offert en anglais seulement).

À vos agendas!

Le Facteur Star

Le Lake Joseph Centre d'INCA a lancé un tout nouveau concours de musique destiné uniquement aux personnes vivant avec une perte de vision.



Les concurrents de plus de 16 ans se sont inscrits à ce concours en téléchargeant en amont une vidéo de deux minutes à lefacteurstar.ca. Les dix finalistes, choisis par un jury indépendant, seront conduits au Lake Joseph Centre, le centre de villégiature totalement accessible d'INCA situé au cœur des Muskokas, pour une semaine de formation musicale en vue de la grande finale en direct qui aura lieu le 8 août.

Les finalistes se présenteront devant un jury de vedettes et tenteront de gagner les votes de l'auditoire. Le grand gagnant remportera un voyage aller-retour avec hébergement pour deux personnes (le gagnant et un invité) vers une destination canadienne à être déterminée et aura la chance unique de faire la première partie d'un spectacle de Terry Kelly, auteur-compositeur-interprète mis en nomination pour un prix Juno.

Pour en savoir plus sur ce concours formidable, visitez lefacteurstar.ca dès aujourd'hui!

Guichets audio



La nouvelle fonction audio des guichets automatiques de BMO Banque de Montréal permet aux clients vivant avec une perte de vision d'utiliser des écouteurs et d'obtenir des directives (en français ou en anglais) sur la façon d'effectuer des transactions bancaires en toute autonomie. Si vous avez besoin

d'aide pour utiliser cette fonction, rendez-vous dans une succursale de BMO Banque de Montréal.

Volume 1, Numéro 1, Été 2009

Rédactrice en chef : Victoria Pearson

N° d'organisme de bienfaisance : 119219459 RR0003

INCA Vision est aussi offert en anglais, en médias substitués et en version électronique.



1929, avenue Bayview, Toronto (Ontario) M4G 3E8
Sans frais : 1 800 563-2642
Courriel : vision@inca.ca

Vision



Bulletin d'information - Été 2009

inca.ca

Un triathlonien de la Colombie-Britannique se fixe tout un objectif de collecte de fonds

Matt Brown affirme qu'un triathlon c'est beaucoup plus qu'une course : c'est une métaphore de la vie avec une perte de vision. « Vous vivrez des hauts et des bas. Vous serez doué pour certaines choses et moins pour d'autres, mais vous vous battrez pendant tout le parcours. »

En août, ce dirigeant d'entreprise, père de deux enfants, participera au triathlon Ironman Canada. Par ailleurs, comme si ce défi ne suffisait pas, il a lancé la campagne Seeing Beyond qui vise à amasser 140 000 \$ au profit d'INCA, 1 000 \$ pour chaque mille parcouru.

L'engagement de M. Brown en faveur d'INCA est très personnel : M. Brown est atteint d'achromatopsie, maladie oculaire rare caractérisée par une acuité visuelle faible, le daltonisme et une sensibilité à la lumière. M. Brown affirme que grâce à INCA il a pu acquérir dès l'enfance les compétences requises pour gérer son style de vie très actif.

« J'ai été chanceux, voilà donc l'occasion de souligner ce qu'INCA a fait pour moi », explique-t-il.

Le triathlon Ironman Canada qui aura lieu à Penticton (Colombie-Britannique) consiste en 2,4 milles à la nage, 112 milles à bicyclette et un marathon. En raison de sa perte de vision, M. Brown doit relever des défis inconnus pour les autres concurrents, comme suivre un trajet à la nage marqué par des bouées qu'il ne peut voir ou trouver son vélo dans une zone de transition achalandée.

M. Brown croit que franchir le fil d'arrivée constituera un défi moindre que celui d'atteindre son objectif de collecte de fonds. Il a donc mobilisé son réseau de contacts personnels et professionnels, et demandé au milieu des affaires de lui accorder son appui.

« Je me suis fixé un immense objectif que j'ai bien hâte de réaliser. Que vous donniez 10 \$, 100 \$ ou 1 000 \$, vous transformez des vies », affirme-t-il.

Pour en savoir plus sur Matt Brown et accorder votre appui à sa campagne Seeing Beyond, consultez seeingbeyond.ca.

Organiser son propre événement de collecte de fonds au profit d'INCA est facile et amusant : visitez inca.ca/unevisionencommun pour mettre votre projet en marche!

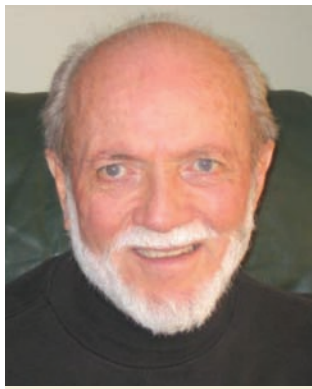


Le triathlonien Matt Brown remercie INCA en organisant une collecte de fonds de 140 000 \$.

DANS CE NUMÉRO

- John M. Rafferty, président et chef de la direction d'INCA
- Répondez à un sondage et courez la chance de gagner un prix
- Conseils culinaires, nouvelles dans le domaine de la recherche et plus encore

Parler au nom d'INCA



Ron Moore, bénévole à INCA

Ron Moore n'a pas toujours été à l'aise de décrire à une foule son expérience de vie avec une perte de vision. Mais il a rapidement réalisé l'importance de ce rôle.

Il y a 8 ans, M. Moore apprenait qu'il était atteint de dégénérescence maculaire liée à l'âge. « Ce fut très difficile à accepter », affirme-t-il. Mais grâce au soutien d'INCA, il a été capable de reprendre sa vie active.

M. Moore, qui vit à Charlottetown (Île-du-Prince-Édouard), est membre du conseil d'administration d'INCA et ambassadeur bénévole depuis cinq ans. Il s'adresse à d'autres personnes vivant avec une perte de vision et leur parle d'INCA. Il amasse aussi des fonds pour le Tournoi de golf Walter Gretzky INCA d'Halifax.

« J'adore partager ce que j'ai vécu et, d'une certaine façon, aider quelqu'un à réaliser qu'il est possible d'avoir une bonne qualité de vie malgré la perte de vision. »

Consultez inca.ca/benevole pour en savoir plus au sujet des occasions de bénévolat qui sont offertes dans votre région.

Recette d'autonomie

Lorsque vous vivez avec une perte de vision, le succès en cuisine est constitué en parts égales d'organisation et de sécurité, ces deux ingrédients étant agrémentés d'un soupçon de créativité!



Une place pour chaque chose : Placez les aliments de même type sur les mêmes tablettes. Il peut être utile d'utiliser des étiquettes en gros caractères ou en braille, des bandes élastiques ou même des aimants pour repérer les aliments.

La fraîcheur avant tout : Utilisez certains trucs pour vous assurer de la fraîcheur de

vos aliments. Par exemple, mettez vos œufs dans l'eau : s'ils coulent, ils sont frais. S'ils flottent, jetez-les!

Attention coupant : Utilisez toujours une planche à découper pour hacher les

aliments. Lorsque vous avez terminé, glissez la lame du couteau sous la planche pour prévenir toute coupure accidentelle.

Un temps pour chaque chose : Bien cuire les aliments est important pour éviter les maladies d'origine alimentaire. Utilisez une minuterie parlante pour savoir quand votre nourriture est cuite.

Répondez à notre sondage

Nous aimerions savoir ce que vous pensez du nouveau Vision et ce que vous aimeriez y lire.

Remplissez notre court sondage et courez la chance de gagner un enregistreur numérique Quantum (valeur approximative 29,95 \$).

Trois prix seront remis et les chances de gagner dépendent du nombre d'inscriptions reçues une minute avant minuit le 15 août 2009. Aucun achat n'est requis, mais une question d'habileté sera posée.

Pour consulter le règlement du concours ou pour participer au sondage, visitez inca.ca/sondagevision.



Répondez au sondage en ligne et gagnez un prix!

Glaucome

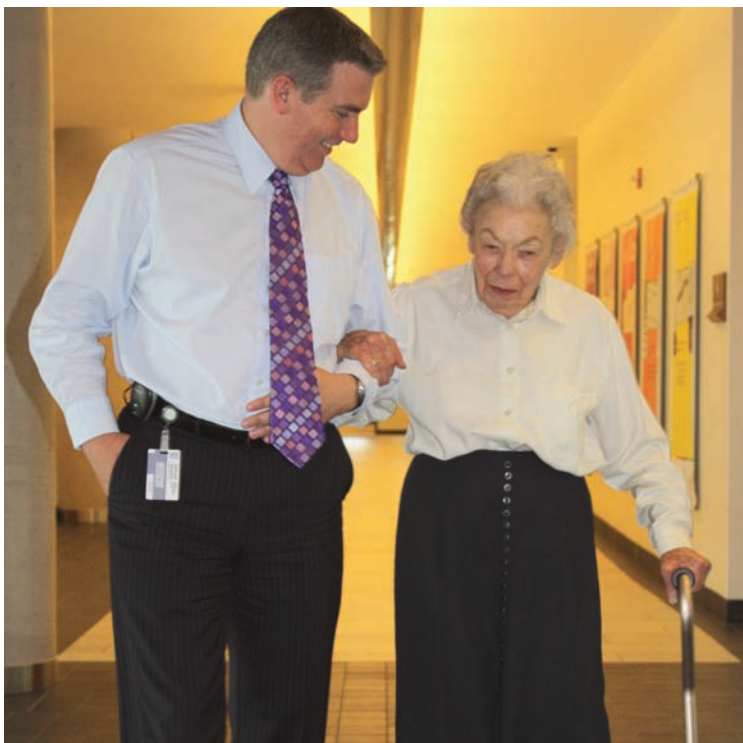
Une étude effectuée par INCA a démontré que de nombreux Canadiens ne connaissent pas le glaucome, qui se situe au deuxième rang parmi les maladies oculaires causant une perte de vision chez les Canadiens âgés.

Cette étude, menée dans le cadre d'un projet de sensibilisation intitulé La prunelle de mes yeux, révèle que sept Canadiens sur dix croient à tort que le glaucome présente des symptômes. En fait, le glaucome est habituellement indolore et asymptomatique à ses débuts.

Le glaucome est habituellement causé par une augmentation de la pression intraoculaire qui endommage le nerf optique. Au Canada, 250 000 personnes en sont atteintes, mais seulement la moitié d'entre elles le savent. Avec le temps, le glaucome peut causer une perte de vision périphérique, une vision tubulaire ou une perte de vision totale.

Les examens oculaires à intervalles réguliers permettent de dépister rapidement le glaucome et de prévenir la perte irréversible de vision.

Mettez vos connaissances à l'épreuve en relevant en ligne notre défi Glaucome. Pour ce faire, visitez inca.ca/defi.



John M. Rafferty, président et chef de la direction d'INCA, offre son aide à Miriam Woodlinger, cliente d'INCA.

Une vision pour l'avenir

John M. Rafferty, le nouveau président et chef de la direction d'INCA, vient de parcourir le Canada tout entier pour rencontrer des Canadiens vivant avec une perte de vision et comprendre ce qui leur importe le plus. Vision a récemment rendu visite à M. Rafferty afin de mieux connaître l'homme et la vision qu'il a d'INCA.

Votre famille est concernée par la perte de vision?

Le glaucome et la dégénérescence maculaire liée à l'âge sont présents chez

mes deux parents : ma grand-mère en était atteinte, tout comme ma mère. J'ai vécu avec ma grand-mère pendant un an lorsqu'elle a commencé à perdre la vue des suites d'une DMLA et j'ai pu constater l'immense bienfait que lui ont apporté les services de soutien. Ma vue est bonne, mais on m'a indiqué qu'en raison de mes antécédents familiaux, elle se détériorera en vieillissant.

Quels sont les défis les plus importants pour INCA?

En raison de la situation économique actuelle, notre priorité consiste à gérer l'organisation sans trop de conséquences sur les services à la clientèle. INCA fera face à des défis importants au cours de la prochaine année. Nous devons, à long terme, accroître la sensibilisation à la santé

visuelle de telle sorte qu'elle devienne une priorité au Canada. La perte de vision touche directement ou indirectement de nombreuses personnes.

Quels sont vos objectifs pour les cinq prochaines années?

J'espère qu'INCA pourra encore offrir à sa clientèle les mêmes services et en élargir la portée. J'aimerais que tous les Canadiens sachent comment s'assurer de bien prendre soin de leur santé visuelle. J'aimerais aussi qu'il y ait plus d'occasions d'emploi pour les Canadiens vivant avec une perte de vision. Le taux d'emploi actuel de 32 % est totalement inacceptable. J'aimerais aussi collaborer de manière plus étroite avec les professionnels des soins oculaires et les instituts de recherche.