

ParaTracks

Dans ce numéro :

L'équipe de curling du Manitoba remporte le championnat canadien

~ Entrevue avec Dustin Vernie sur ses espoirs pour l'avenir.

~ Stimulation électrique de la moelle épinière en dessous de la lésion médullaire.

~ L'ACP (Manitoba) augmente ses initiatives en matière de promotion de la santé.

~ Lucas MacIntosh nous fait part de sa façon de composer avec les changements dans sa vie.

EN SOUVENIR DE PAUL MACDONALD

C'est avec tristesse que nous vous faisons part du décès de Paul MacDonald le 9 avril 2017.

Paul s'est joint à l'équipe de *ParaTracks* en décembre 2009 lorsqu'il a écrit son premier article pour notre bulletin de nouvelles. Au fil des années, il a écrit 21 articles portant sur divers sujets dont les transports, la vie autonome, la technologie et l'accessibilité. Les articles de Paul étaient remplis de connaissances, de passion et d'humour.

Un merci bien sincère, Paul, pour ta contribution au cours des huit dernières années. Tu vas nous manquer.

L'ACP offre ses condoléances aux familles des personnes suivantes décédées récemment :

David Borthistle

Robert May

Ghulam Chughtai

Vital Paul

Brenda Cook

Ilidio Soares

<i>Lynda Eckstrand</i>	<i>Katherine Trachuk</i>
<i>Wayne Fleming</i>	<i>Raymond Vinck</i>
<i>Carol Hancharyk</i>	<i>Louise Wakelin</i>
<i>Margaret Handziuk</i>	<i>Denis Wasylyk</i>
<i>Bryan Johnston</i>	<i>Leon Williams</i>
<i>Carlyle Jorgenson</i>	<i>James Wood</i>
<i>Paul MacDonald</i>	<i>Peter Welechenko</i>

CORRECTION : Dans le numéro de l'automne-hiver de *ParaTracks*, l'article « Être bon envers soi-même : la compassion envers soi et le bien-être » a été attribué par erreur à Faiza Malik. Agnieszka Szymanowicz en est l'auteure, et non Faiza Malik. Nous regrettons sincèrement cette erreur.

LA BALANCE DE LA JUSTICE

Je m'appelle Mike Reimer. À l'âge de 15 ans, j'ai été atteint d'une forme rare de la maladie du virus du Nil occidental dont j'ai failli mourir. À la fin, toutefois, j'ai dû avoir recours à un fauteuil roulant. J'ai maintenant 25 ans et je viens tout juste d'obtenir mon diplôme en droit de l'Université du Manitoba.

Il y a environ 4 ans, après avoir été admis à la faculté de droit de Robson Hall, j'ai écrit un article pour *ParaTracks*. À ce moment-là, j'étudiais les sciences politiques, l'économie et la philosophie. Mon intérêt pour la politique et la philosophie m'a beaucoup motivé à poursuivre des études en droit. De plus, j'aimais bien la perspective de me retrouver devant un tribunal et d'y plaider une cause.

Les cours de droit sont très différents des cours de premier cycle que j'ai suivis. C'est impossible de lire tous les textes qui nous sont assignés à lire. C'est fait exprès, car les professeurs veulent savoir qui est capable de discerner les textes les plus importants à lire, puis de survoler un texte et d'en dégager les points pertinents. Pour vous donner une idée de la charge de travail des étudiants en droit, dans leur première année d'études à temps plein, ils doivent suivre 7 cours qui se déroulent sur deux semestres.

À la faculté de droit, il y a une clinique d'aide juridique où les étudiants de deuxième année peuvent commencer à y travailler à titre de bénévole. C'est là une belle occasion pour les étudiants en droit de se faire une idée de ce qu'est le métier d'un avocat de la défense. Dans mon cas, à la fin de ma troisième et dernière année de droit, j'avais eu l'occasion de représenter environ 20 clients.

À compter de la fin du mois de mai, je serai stagiaire dans un cabinet d'avocats criminalistes à Winnipeg. Mon objectif est d'impressionner suffisamment les partenaires pour qu'ils

m'offrent un poste d'associé junior à la fin de l'année lorsque je serai appelé au barreau et que je deviendrai officiellement un avocat.

Pour réussir en droit, il faut être prêt à travailler fort et à fonctionner parfois sans dormir beaucoup ou même manger. De plus, dans certains cours les examens comptent pour 100% de la note finale. Les personnes qui ont de la difficulté avec les examens devraient éviter les études en droit ou alors comment faire pour améliorer leur compétence à passer des examens écrits.

Les études en droit coûtent également très cher. Bien que les droits de scolarité de Robson Hall soient parmi les plus bas des écoles de droit au Canada, ils demeurent néanmoins coûteux. Sans le soutien financier de l'ACP, je n'aurais probablement pas eu les moyens de poursuivre un tel programme d'études.

Je voudrais terminer en disant que si vous envisagez d'étudier le droit, examinez la chose de près. Je me suis engagé sans savoir du tout à quoi m'attendre et ce n'est qu'après coup, une fois inscrit, que j'ai dû décider si c'était vraiment pour moi. Étant donné que de telles études nécessitent un grand investissement de temps et d'argent, il serait sage de faire des recherches à l'avance.

NOUS AVONS BESOIN DE VOS COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS

Qu'aimeriez-vous lire dans les prochains numéros de *ParaTracks*?

Nous nous efforçons de publier des articles et des annonces de commerces susceptibles d'intéresser nos membres. Afin de continuer dans cette voie, nous avons besoin de savoir ce que vous pensez. Sans la rétroaction des membres de l'ACP, nous ne sommes pas certains de vous offrir l'information dont vous avez besoin.

Nous vous invitons à prendre un moment pour nous faire part de vos commentaires et suggestions. Y a-t-il un article que vous avez trouvé intéressant? Qu'avez-vous aimé dans ce numéro de *ParaTracks*? Y a-t-il quelque chose qui vous a déplu?

Veuillez faire parvenir vos commentaires par courriel à aconley@canparaplegic.org ou par téléphone au 204-786-4753 ou au 1-800-920-4933, poste 222.

VUE D'ENSEMBLE

Dans cet article, Dustin Vernie parle de lui-même, de sa blessure à la moelle épinière, de son programme d'études et de ses espoirs quant à son avenir.

– Laurence Haien, principal conseiller en réorientation, services d'orientation professionnelle

ACP : Parlez-moi un peu de vous, en particulier de votre blessure à la moelle épinière, et comment cela affecte votre vie.

Dustin : Je vais bientôt avoir 24 ans. J'ai grandi dans la région de St. Andrews et je participais toujours à des activités de plein air, telles que la moto tout terrain, la planche à neige, la motoneige, le hockey et le soccer. J'étais un gars très actif. J'ai subi ma lésion médullaire à l'âge de 17 ans, alors que j'étais en douzième année. En revenant un soir de chez un ami en auto, j'ai regardé mon téléphone cellulaire, j'ai envoyé un texto alors que je tournais un coin, et je suis entré en collision avec un VUS venant en sens opposé. Le résultat? Une lésion médullaire incomplète au niveau C-6.

À cause des effets de ma lésion médullaire, j'ai de la difficulté à demeurer assis pendant très longtemps. Au bout d'une heure, j'ai besoin de me lever, de bouger et de m'étirer en raison de la douleur et de la raideur de mes articulations. Mon bras et ma main gauche ont aussi été touchés. J'ai moins de force pour saisir des objets dans cette main-là, ainsi qu'une capacité limitée à soulever des objets, ce qui ne me facilite pas les choses sur le campus du collège communautaire Red River. Par exemple, j'ai de la difficulté à enfiler et à retirer mon sac à dos, de même qu'à ouvrir une porte lorsque j'ai quelque chose dans la main.

De plus, mon équilibre n'est pas toujours le même, surtout quand je n'ai pas assez dormi. Heureusement, la plupart de mes journées se déroulent assez bien. Les jours où j'ai moins d'équilibre, j'utilise ma canne. Mes professeurs sont conscients de la difficulté que j'ai à me déplacer sur de grandes distances et sont très accommodants. Si je suis en retard pour un cours, ils prennent le temps de m'expliquer après la classe ce que j'ai manqué.

Au moment de mon accident, j'ai également subi deux commotions cérébrales. Par conséquent, j'ai de la difficulté à traiter et à me souvenir d'informations. Cela me prend plus de temps que d'autres étudiants à comprendre ce que j'ai lu et à retenir les informations nécessaires pour les examens.

Cependant le campus est un lieu convivial pour les personnes handicapées. Il y a beaucoup d'ouvre-portes automatiques et les gens sont prêts à vous aider s'ils voient que vous avez besoin d'aide ou si vous leur en demandez.

ACP : Dans quel programme êtes-vous inscrit et pourquoi avez-vous choisi ce programme?

Dustin : Je suis inscrit en première année de technologie en génie civil. Avant mon accident, j'avais travaillé dans la construction comme charpentier. Après ma blessure, je me suis dit que je ne serais plus capable de le faire. Avec l'aide de mon conseiller en réorientation de l'ACP, j'ai exploré la possibilité d'autres carrières. Le génie civil fut identifié comme étant l'une des meilleures possibilités et semblait convenir à mes aptitudes et compétences. C'est ainsi que je me suis engagé dans ce domaine.

ACP : Avez-vous eu des cours préparatoires à suivre avant d'entreprendre ce programme d'études?

Dustin : Je n'avais pas les préalables nécessaires pour être admis directement en technologie de génie civil au collège. J'ai donc suivi des cours du soir dans un centre d'éducation pour adultes. Dans un premier temps, j'ai suivi les cours de la onzième année en mathématiques appliquées et en physique, et dans un deuxième temps, les cours de la douzième année en mathématiques appliquées et en chimie.

ACP : Comment avez-vous vécu la transition des études secondaires aux études postsecondaires?

Dustin : Au centre d'éducation pour adultes, l'ambiance était plutôt détendue et je n'avais pas beaucoup de devoirs. Cependant, les enseignants s'attendaient à ce qu'on se concentre sur son travail quand on était en classe. Par comparaison, la charge de travail au collège Red River est énorme. Je suis estomaqué par la quantité de devoirs que j'ai à faire. Le temps qu'il me faut pour les terminer, ainsi que pour lire les textes obligatoires et me préparer pour les examens est incroyable. À tout dire, je mange, je respire et je dors au collège du lundi au dimanche. Je passe beaucoup de temps, même les fins de semaine, à étudier sur le campus.

Pendant mon deuxième semestre, j'ai décidé de me retirer d'un cours parce que la charge de travail était trop exigeante. Même aujourd'hui, ma charge de travail demeure très lourde. Dans un certain sens, je trouve qu'on a une plus grande liberté au collège. Si vous choisissez de ne pas vous concentrer sur votre travail en classe et de vous laisser distraire, il n'en dépend que de vous. Libre à vous de prendre des notes et de vous préparer pour les examens. C'est un type d'apprentissage pour adultes. Personne ne va courir après vous ou vous dorloter. Si vous n'avez pas fait le travail, vous allez probablement échouer. C'est votre choix.

ACP : Parlez-moi de votre programme d'études.

Dustin : Je suivais huit cours par trimestre, ce qui est beaucoup. Comme je l'ai déjà mentionné, j'ai abandonné un de ces cours, que je reprendrai plus tard. Le programme comporte un volet de formation coopérative qui vise à fournir aux étudiants l'occasion de mettre leurs connaissances théoriques en pratique dans un milieu de travail, tout en étant rémunérés. Ça permet également aux étudiants de faire du réseautage et de développer des contacts dans leur domaine qui peuvent les aider à trouver un emploi, une fois leurs études terminées.

Afin d'obtenir leur diplôme, les étudiants en technologie de génie civil sont tenus de suivre deux stages de formation coopérative d'une durée de quatre mois chacun. Dans l'un des cours obligatoires je me suis familiarisé avec la rédaction d'un curriculum vitae, les habiletés d'entrevue et les techniques de recherche d'emploi. Le collège ne se charge pas de trouver un endroit où les étudiants peuvent faire leur stage coopératif. Ils ont eux-mêmes la responsabilité de trouver l'endroit où faire leur stage. Pour ce faire, ils cherchent habituellement sur Job Central, un site Web du collège où sont affichés des postes vacants. Cependant, il n'y a aucune garantie qu'un étudiant obtiendra un stage coop.

ACP : Je suis au courant que les étudiants en génie civil choisissent un domaine de spécialisation au cours de leur programme. Qu'est-ce qui vous intéresse de ce côté-là?

Dustin : Mon premier choix serait le génie architectural en raison de mon travail antérieur dans l'industrie de la construction. Ce programme est très populaire et la concurrence pour y être admis est très forte, le nombre de places disponibles étant limité. La sélection dans chacune des voies de spécialisation est basée sur la moyenne pondérée cumulative. Si je n'arrive pas à être admis en génie architectural, mon deuxième choix serait le génie environnemental. J'ai assisté à une présentation donnée par un représentant de Petro Canada. Il a parlé de vieilles stations-service et des travaux entrepris pour s'assurer que les contaminants sont éliminés du sol dans une zone de construction. Il a aussi parlé des effets sur l'environnement dont nous sommes la cause. Je sens que nous devons agir sans tarder pour changer les choses !

ACP : Quels soutiens y a-t-il sur le campus pour les étudiants ayant des besoins éducatifs spéciaux ?

Dustin : Mon conseiller en réorientation de l'ACP m'a mis en contact avec le centre de soutien aux étudiants et nous avons rencontré un conseiller du centre, afin de discuter de mes besoins de soutien et élaborer un plan pour y répondre. Ce conseiller m'a aidé à obtenir l'aide d'un tuteur et de quelqu'un pour m'aider à me préparer aux examens. On m'accorde plus de temps pour terminer un examen en raison de mes difficultés de mémoire et de traitement de l'information. De plus, en raison de la difficulté que j'ai à demeurer assis pendant longtemps, une chaise ergonomique a été mise à ma disposition. Parfois, les enseignants me permettent aussi d'utiliser leur chaise.

ACP : Comment faites-vous pour payer vos études?

Dustin : Mon conseiller en réorientation de l'ACP m'a inscrit au programme marketAbilities. Il s'agit d'un programme à frais partagés entre le gouvernement fédéral et le gouvernement provincial. Il n'est offert qu'au Manitoba. Par l'entremise de ce programme, de nombreuses personnes ayant des handicaps divers peuvent poursuivre des études ou une formation, puis se trouver un emploi. Mon conseiller et moi avons conçu un plan d'orientation professionnel individualisé, ce qui m'a permis d'être placé sur une liste d'attente pour obtenir de l'aide financière du programme marketAbilities. Lorsque ma demande a été acceptée, l'aide fournie dans le cadre du programme m'a permis de payer mes droits de scolarité, mes livres, le tutorat, la surveillance, mon transport et mes besoins en matière de matériel.

ACP : Quels conseils avez-vous à donner aux personnes qui envisagent de poursuivre des études postsecondaires?

Dustin : Soyez prêt à vous consacrer à vos études. Motivez-vous en centrant votre attention sur la situation dans son ensemble. Concentrez-vous sur votre but ultime de terminer vos études et d'obtenir un emploi qui vous satisfera et vous procurera un revenu suffisant pour que vous puissiez faire ce que vous voulez et vous procurer les choses qui vous tiennent à cœur. Pour ma part, je me suis fait un groupe d'amis parmi mes collègues de mon programme d'études, qui connaissent les difficultés auxquelles je suis confronté et qui me fournissent du soutien et de l'aide pratique. Sans eux et sans le soutien de ma famille et de mes autres amis, je ne pense pas que je serais arrivé à terminer ma première année d'études.

ACP : D'après vous, quelles sont les qualités importantes pour quelqu'un qui envisage de s'inscrire au programme d'études en technologie de génie civil?

Dustin : Il faut avoir de solides connaissances en mathématiques et au moins une compréhension de base de la physique et de la chimie. Je pense que mon expérience dans le milieu de la construction m'a aussi aidé. Dans un de mes cours, j'ai dû me servir d'AutoCAD. Je savais ce qu'étaient des bleus et je savais comment les lire, ce qui m'a vraiment aidé dans ce cours-là. Je crois aussi qu'il faut avoir de bonnes aptitudes d'analyse, aimer résoudre des problèmes, être capable de bien travailler en équipe, de même que sous pression. C'est important d'être patient avec soi-même, car il se pourrait qu'on ne comprenne pas d'un seul coup les données théoriques.

ACP : Est-ce qu'il y a autre chose dont vous aimeriez nous faire part?

Dustin : Oui. Si vous envisagez de poursuivre des études postsecondaires, passez à l'action dès aujourd'hui. Allez de l'avant. Je ne pensais jamais que je poursuivrais de telles études après mon accident. Comme je l'ai déjà dit, à cause des répercussions de ma lésion médullaire, je savais que je n'avais plus la force physique nécessaire pour monter sur des toits et bâtir des maisons. Maintenant que je suis aux études postsecondaires, je sais que ce sera payant au bout du compte.

NOUVELLES DE **LA MANITOBA PARAPLEGIA FOUNDATION INC.** **(MPF)**

Membres du conseil d'administration de la MPF :

**Doug Finkbeiner, c.r. (président), Arthur Braid, c.r. (vice-président),
James Richardson Jr. (trésorier),**

Len Steingarten, D^{re} Lindsay Nicolle, John Wallis, Kristine Cowley, Ph.D., D^{re} Jan Brown

***Les fonds de la MPF sont consacrés à quatre secteurs principaux qui ne sont pas subventionnés
par d'autres sources de financement au Manitoba :***

Les projets spéciaux, les essais de produits, la recherche et l'aide directe aux personnes médullolésées qui n'ont pas les ressources financières suffisantes pour se procurer les appareils ou les services dont elles ont besoin. Toute demande d'aide directe doit être soumise à l'ACP. La personne qui en fait la demande doit fournir des précisions sur sa situation financière, expliquer pourquoi il lui est impossible de couvrir la dépense envisagée dans le cadre de son budget, et indiquer toute autre source potentielle de revenu, y compris les contributions de membres de sa famille.

***L'ACP remercie la MPF de son soutien continu à l'amélioration
de la qualité de vie des personnes médullolésées.***

Au cours des derniers mois, l'ACP a approuvé plusieurs demandes d'aides. En voici les points saillants :

- De l'aide financière a été accordée pour la location d'un coussin Roho à un membre de l'ACP qui utilisait un coussin qui avait été réparé à plusieurs reprises et qui se dégonflait

d'heure en heure. Cela lui a permis d'utiliser un bon coussin pendant en attendant l'arrivée d'un nouveau coussin qu'il avait commandé.

- De l'aide financière a aussi été accordée à un membre de l'ACP pour l'achat d'une camionnette. Le membre se sert d'un soulève-personne Hoyer pour ses transferts, ce qui limite son accès à un véhicule ordinaire. La camionnette permettra à ce membre qui demeure sur une ferme de rendre visite aux membres de sa famille et à ses amis, de se rendre à ses rendez-vous médicaux et de participer davantage aux activités de sa communauté.
- Du soutien financier a été accordé à un membre de l'ACP pour l'achat d'une souris contrôlée par les mouvements de la tête. La souris convertit ces mouvements naturels en mouvements de pointeur de souris qui sont directement proportionnels aux mouvements de la tête de la personne. Le pointeur de la souris fonctionne à l'aide d'un capteur optique sans fil qui suit une petite cible orientable portée par la personne sur le front. Cet appareil permettra au membre d'accroître son autonomie et sa qualité de vie, tout en l'aidant à poursuivre ses études postsecondaires.
- Du soutien financier a été accordé à un membre de l'ACP pour couvrir les coûts liés à la vérification du casier judiciaire et à la vérification du registre des mauvais traitements infligés aux enfants. Ces vérifications permettront au membre d'obtenir du travail bénévole, ce qui, en retour, lui permettra de participer davantage à la vie communautaire, d'avoir accès à des possibilités d'emploi éventuelles et de développer ses réseaux sociaux.
- Du soutien financier a été accordé à un membre de l'ACP pour l'achat d'une barre de transfert à fixation par pression. Cette barre permettra au membre, qui éprouve de la douleur chronique et a une endurance physique réduite, de transférer de son lit à son fauteuil roulant.

L'adresse du site Web de la MPF est www.cpamanitoba.ca/mpf. Vous pouvez obtenir un formulaire de demande d'aide financière en le téléchargeant du site Web ou en communiquant avec le bureau de l'ACP au numéro 204-786-4753.

STIMULATION ÉLECTRIQUE DE LA MOELLE ÉPINIÈRE SOUS LE SITE D'UNE BLESSURE : Aura-t-elle pour effet de restaurer fonction et qualité de vie?

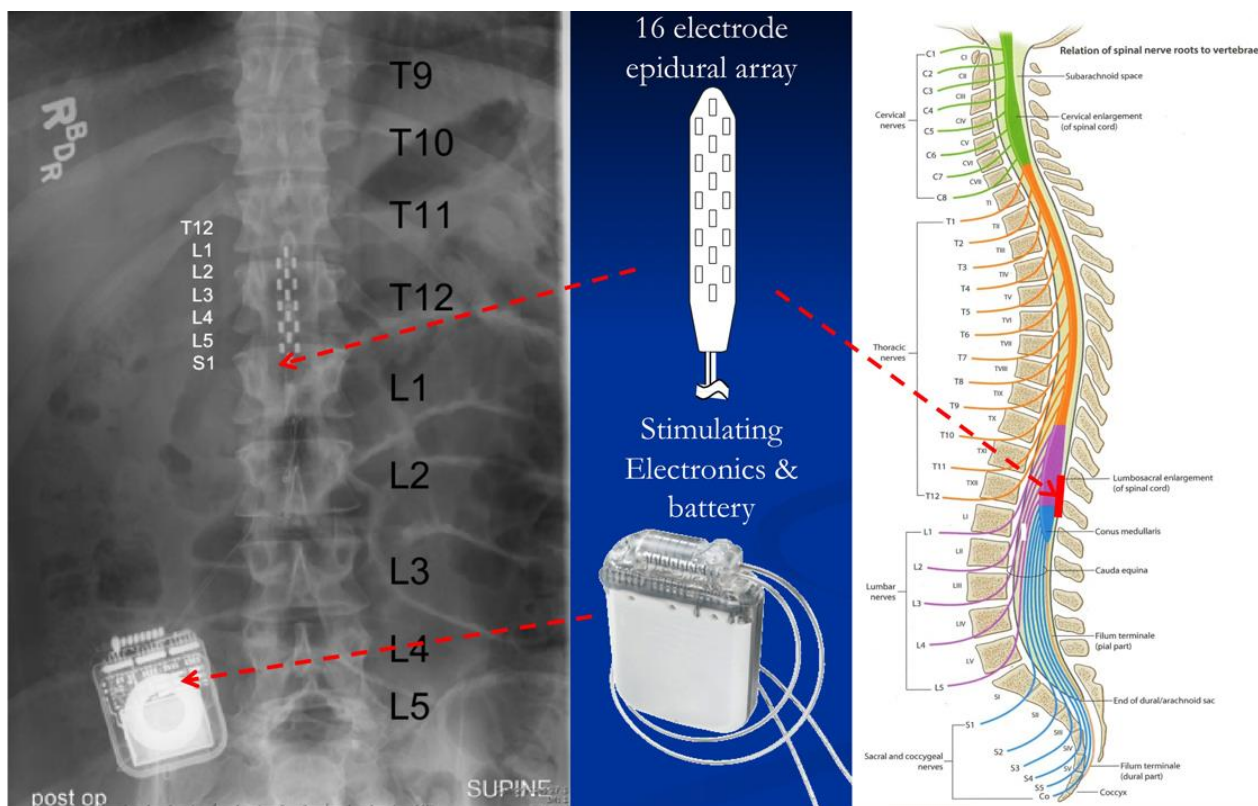
Kristine Cowley, Ph. D.

L'année dernière, j'ai écrit un article sur l'électrostimulation des **nerfs périphériques** pour activer la fonction et sur la thérapie après une lésion de la moelle épinière. Dans cet article, je vais plutôt centrer mon attention sur la stimulation électrique de la **moelle épinière** elle-même.

Il est intéressant de noter que la stimulation électrique des circuits neuronaux sous le site de la lésion semble offrir la plus grande promesse d'amélioration de la fonction après une lésion médullaire. On est encore loin de l'utilisation de cellules souches ou de stratégies de régénération ou de ré-myélinisation pour conduire à un véritable rétablissement. De plus, ces thérapies cellulaires sont également associées à des risques inconnus, comme la croissance éventuelle de tumeurs sur la moelle épinière. En revanche, la stimulation électrique de la moelle épinière est moins susceptible d'être nocive et offre une meilleure augmentation de la fonction pendant la stimulation que ce qui a été obtenu jusqu'à présent au moyen des thérapies cellulaires.

Harkema et ses collègues ont surpris le monde de la recherche quand ils ont démontré comment un homme a pu réussir à faire des mouvements volontaires lorsque sa moelle épinière était stimulée électriquement dans la région lombaire, bien qu'il ait été paralysé pendant de nombreuses années à la suite d'une lésion médullaire au niveau thoracique. ([http://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(11\)60547-3/abstract](http://www.thelancet.com/article/S0140-6736(11)60547-3/abstract)).

La figure du site Web des National Institutes of Health (NIH) à l'adresse suivante illustre bien et aide à comprendre la stimulation épidurale de la moelle épinière :



(www.nibib.nih.gov/news-events/newsroom/reawakening-spinal-cord-circuits-shows-promise-paralyzed). Cette figure montre un petit nombre d'électrodes inséré au niveau lombaire entre les vertèbres et la moelle épinière.

Dans les études de Harkema, les chercheurs ne s'attendaient pas à déclencher des mouvements

volontaires au moyen de la stimulation. Au contraire, leur objectif était d'amener le sujet de l'étude à faire des mouvements de pas au moyen de la stimulation électrique. Cependant, ils ont réussi à démontrer également que différentes fonctions sont activées, dépendamment de l'endroit où la moelle épinière est stimulée. Si elle est stimulée au niveau sacral (S1 sur la figure de gauche en blanc), la stimulation est plus susceptible de susciter une position debout droite plutôt que des pas.

Ce travail était révolutionnaire parce que, bien qu'il ait été démontré que la stimulation électrique permettait aux rats, aux chats et aux primates (singes) de faire des pas ou des mouvements de la main, cela n'avait jamais été démontré auparavant chez les humains. Plus important encore, il n'avait jamais été démontré que la stimulation électrique chez les personnes ayant une lésion médullaire complète pouvait déclencher des mouvements volontaires des jambes. Harkema et ses collègues ont poursuivi leurs expériences en faisant des essais sur des personnes ayant des lésions motrices et sensorielles complètes depuis longtemps et, étonnamment, elles aussi pouvaient exécuter des mouvements volontaires lorsque leur moelle épinière était stimulée électriquement (la figure 2 représente Kent Stephenson qui avait été paralysé pendant de nombreuses années avant de recevoir une stimulation épidurale).



Extrait de www.sciencedaily.com/releases/2014/04/140408074638.htm.

Bien que ces résultats constituent une avancée majeure, ce type d'intervention ne peut pas vraiment avoir d'applications pratiques à ce stade, disons par exemple pour marcher autour de votre maison. Cependant, on peut en concevoir l'utilisation en thérapie (par exemple, pour demeurer debout et conserver la force des muscles de ses jambes et de ses os après une blessure). Il y a encore du travail à faire pour identifier et améliorer les meilleures stratégies de stimulation et les endroits de la moelle épinière où les pratiquer, mais c'est, à mon avis, la plus grande avancée à ce jour dans la recherche sur les lésions médullaires.

DE RETOUR AU JEU

Ryan Sturgeon

Vous êtes-vous jamais demandé : « Il y a quelque chose qui manque dans ma vie » ou « J'aimerais en faire davantage »? Moi, oui ! Pendant des années, j'ai raté l'occasion de participer à des sports et à des loisirs que j'aimais tellement auparavant! Je pratiquais le soccer, le football, le badminton et beaucoup d'autres sports. Le sport occupait une grande place dans ma vie. Nous avons tous besoin de relations avec les autres, de loisirs et d'exercice. Pour moi, le sport répondait à ce besoin.

En 1999, je me suis cassé le cou et le dos dans un accident et je me suis retrouvé avec une tétraplégie incomplète. Je marche lentement avec une canne et, par conséquent, il me semble que je me retrouve quelque part entre deux mondes. Au départ, je ne me voyais pas comme un utilisateur fervent d'un fauteuil roulant pouvant participer à des sports en fauteuil roulant. Je ne me voyais pas non plus comme une personne ayant la capacité de se tenir debout et de participer à n'importe quel sport. D'un côté, je manquais un peu de confiance en moi, et d'un autre, je ne savais pas par où commencer. Est-ce que j'étais vraiment capable de faire du sport? Est-ce que j'aurais des habiletés athlétiques? Peu importe la nature de notre handicap, je pense que nous pouvons tous comprendre que ce n'est pas toujours facile de nous lancer dans quelque chose de nouveau comme le sport.

Au cours de la dernière année, j'ai pris une décision : celle de reprendre en main cette partie-là de ma vie. J'allais chercher ce qui manquait dans ma vie. J'ai commencé à m'entraîner afin de me renforcer et d'essayer de mieux me déplacer en fauteuil roulant. Récemment, je me suis aussi mis à la recherche d'occasions de sports ou de loisirs, mais je n'ai malheureusement pas trouvé grand-chose. Voyez-vous, j'habite Brandon, et les occasions les plus proches de faire du sport semblent être à Winnipeg. Comme j'aimerais toujours faire du sport, je me suis mis en frais d'amener les gens de ma région à en parler.

J'ai mis sur pied un groupe sur Facebook appelé Brandon Wheelchair Sports and Leisure, afin de faciliter la coordination de certains efforts visant à accroître le nombre d'activités sportives et de loisirs dans la région de Brandon. J'ai discuté avec de nombreux organismes et, au bout du compte, j'ai réussi jusqu'à présent à former un partenariat avec CurlManitoba, Brandon Mobility et la Ville de Brandon pour tenir un atelier de curling en fauteuil roulant à Brandon en novembre, avec l'intention de mettre sur pied plus tard une équipe de curling. Toutefois, nous avons besoin de participants! Voici une occasion pour les personnes à mobilité réduite de participer à un atelier de curling en fauteuil roulant, peu importe leur âge ou leurs habiletés. Elle s'adresse à toute personne ayant, entre autres, une mobilité réduite ou un sens de l'équilibre altéré. (Vous ne devez pas nécessairement vous déplacer en fauteuil roulant en tout temps pour participer.) C'est un excellent moyen d'acquérir plus de confiance, de devenir actif et d'établir de nouvelles relations. La participation aux activités sportives a de nombreux avantages physiques, psychologiques et émotionnels. C'est un excellent moyen pour les personnes ayant des blessures ou des handicaps, ou pour la population vieillissante, de profiter de tous les avantages qu'offrent les sports et les loisirs.

Cet atelier est GRATUIT pour tout le monde! Nous avons invité les champions canadiens de curling en 2017, Mark Wherrett et Dennis Thiessen, (ce dernier médaillé d'or aux Jeux paralympiques de 2014) à animer cet atelier de curling le samedi 25 novembre 2017 de 14 h à 16 h au club de curling de Brandon. Toute personne ayant une mobilité réduite est la bienvenue pour s'y essayer. Vous n'avez besoin ni d'expérience ni d'équipement. Connaissez-vous un membre de l'ACP ou un proche qui pourrait en bénéficier? Si vous connaissez quelqu'un que cela pourrait intéresser, n'hésitez pas à lui transmettre cette information. Vous pouvez également les diriger vers la page Facebook de Brandon Wheelchair Sports and Leisure.

Inscrivez-vous en appelant le 204-578-2485 ou en envoyant un courriel à rsturgeo@pmh-mb.ca. Sortez de chez vous et venez essayer le curling !

CURLING EN FAUTEUIL ROULANT

Mark Wherrett

C'est la troisième fois que le Manitoba remporte le championnat national de curling au cours des six dernières années. Dennis est le seul coéquipier qui a fait partie des trois équipes ayant remporté la médaille d'or. Il faut beaucoup de travail et d'engagement pour « survivre » à un championnat national. La semaine est longue. Quand on en arrive à la finale, on sait que tous nos efforts à l'entraînement, ainsi que notre participation constante aux pratiques, en vont valoir la peine. La partie pour la médaille d'or s'est jouée contre l'Alberta, dont le capitaine était Jack Smart, un ancien Manitobain. L'équipe de l'Alberta avait l'avantage du marteau, mais nous avons réussi à lui voler les deux premières manches et on leur a laissé la troisième manche. À partir de ce moment-là, le Manitoba a pris le dessus, la partie se terminant avec un score de 11 à 1 après six manches.

Le Manitoba cherche à augmenter le nombre de joueurs de curling en fauteuil roulant et, à cette fin, nous planifions tenir cette année des camps d'initiation au curling (« Give-Curling-A-Try »). Donc, si vous êtes intéressé(e) à jouer de nouveau ou à vous y essayer pour la première fois, appelez Mark à l'ACP au 204-786-4753, poste 235.

Nous espérons également organiser un camp à Brandon pour aider les personnes qui veulent s'y essayer dans cette région. Ce serait super d'avoir plus d'équipes au Manitoba. Tout ce que vous avez à faire, c'est de vous habiller chaudement et d'être capable de faire glisser une pierre de curling de 42 livres sur une piste de 140 pieds. Je trouve que là c'est un excellent moyen de nous aider à faire passer l'hiver, car nous nous entraînons quelques fois par semaine et nous jouons une partie au moins une fois par semaine.

L'ACP SOUHAITE LA BIENVENUE À SES NOUVEAUX EMPLOYÉS

Bernard Gaudet
Conseiller en réadaptation, Services de transition, Orientation
professionnelle

Bonjour. J'ai été embauché en mai 2017 à titre de conseiller en réadaptation pour la coordination des services de transition. Mon rôle est d'identifier les besoins des membres qui, à la suite d'une lésion médullaire, sont en phase de transition vers une vie bien remplie, active et productive, puis de chercher à répondre à ces besoins.

Avant de me retrouver à l'ACP, j'ai parcouru un long chemin. Je suis originaire de Brandon, au Manitoba, et ma famille a déménagé à Winnipeg quand j'étais à l'école secondaire. Ma première expérience de travail avec des personnes handicapées s'est déroulée au camp Lakeside, au nord de Gimli, en 1982. Par la suite, j'ai travaillé pour l'organisme Ten Ten Sinclair Housing Inc. et dans plusieurs unités de logement Fokus ici et là dans la ville.

J'ai obtenu mon B. Sc. de l'Université de Winnipeg en 1997 et une maîtrise en écologie humaine à Bruxelles en 2001. Après 17 années d'absence, pendant lesquelles j'ai travaillé dans différentes villes (Bruxelles, Berlin, Anchorage, Victoria, Montréal et Ottawa), je suis revenu à Winnipeg en 2014, après avoir travaillé, entre autres, comme professeur d'anglais, chercheur, observateur des pêches, aide-soignant à domicile, et dans d'autres emplois auprès de personnes ayant des difficultés de développement. Peut-être que la leçon la plus précieuse que je retiens de ces expériences, c'est celle d'essayer de voir le monde du point de vue de l'autre. Bien que ce ne soit pas toujours facile à faire, ça peut nous rendre plus bienveillant, plus fort et plus sage.

Je suis très heureux d'être de retour à Winnipeg et j'ai hâte de travailler avec plusieurs vieilles connaissances et des amis de longue date, ainsi que de nouer de nouvelles relations.

Delcy-Ann Selymes
Conseillère en réadaptation

Je m'appelle Delcy-Ann Selymes. En février, j'ai reçu un appel téléphonique de Darlene Cooper, me demandant si j'étais intéressée à quitter le confort de la vie à la retraite pour remplacer un conseiller en réadaptation qui partait en congé. C'était un remplacement à court terme et je pensais que ce serait une bonne idée de reprendre le collier. Qui aurait cru qu'après 20 jours je serais accrochée à la gestion de dossiers? C'était vraiment bien de retrouver la camaraderie d'autres employés et le sentiment d'accomplissement qui accompagne le travail, y compris le fait de partager ses connaissances et ses compétences avec les autres. Après avoir terminé ce remplacement en avril, on m'a de nouveau demandé de mener un « sondage sur les besoins de la clientèle », afin de recueillir des renseignements à ce sujet. Même si le but du sondage était de recueillir cette information pour l'Association, ce qui servirait à améliorer son service à la clientèle, j'estime que c'est moi qui ai acquis une meilleure connaissance et compréhension des personnes médullolésées. Alors que j'approchais de la fin de ce contrat et que je commençais à penser que je quitterais mon travail à l'ACP, j'ai eu le plaisir d'apprendre qu'il y aurait un autre

emploi dans lequel je fournirais du soutien psychosocial aux clients qui reçoivent des prestations de la Commission des accidents du travail.

Je suis titulaire d'un baccalauréat et d'une maîtrise en travail social de l'Université du Manitoba. Pendant huit ans, j'ai travaillé au sein des services spéciaux de la Direction des Services sociaux de la Ville de Winnipeg, auprès d'une clientèle ayant de grands besoins, et je suis devenue superviseuse de cette direction. J'ai quitté le secteur public pour occuper, au cours des 15 années suivantes, d'abord le poste de directrice de la réadaptation, puis ceux de directrice et directrice générale de l'Institut national canadien pour les aveugles (INCA), division de l'Ouest canadien (Manitoba et Saskatchewan). J'ai conçu et donné un cours sur les questions concernant les personnes handicapées à la Faculté de travail social de l'Université du Manitoba. J'ai pris ma retraite en 2013 et j'ai maintenant davantage de temps pour profiter de la vie avec mon mari, nos cinq enfants et nos cinq petits-enfants, ainsi qu'avec notre chien Angus! Je suis actuellement membre du conseil d'administration de l'INCA Manitoba, bénévole pour l'organisme Manitobans for Informed Consent et active dans mon église.

Kelly Tennant

Conseillère en réadaptation, Services de promotion de la santé

Je m'appelle Kelly Tennant et je suis l'un des nouveaux membres de l'équipe de counseling en réadaptation de l'ACP. Je suis née et j'ai grandi dans la région de Chicago, puis j'ai vécu au Texas et en Colombie-Britannique avant de déménager récemment à Winnipeg en raison de l'affectation militaire de mon mari (laquelle sera, je l'espère, la dernière!). Je suis heureuse d'avoir trouvé une aussi belle occasion de travailler avec une clientèle qui m'inspire beaucoup à l'ACP.

Dans un premier temps, j'ai étudié en psychologie et en neurosciences. Puis, au cours des treize dernières années, j'ai fait de la recherche fondamentale sur l'effet de la rééducation sur la neuroplasticité après un ACV. J'ai aussi donné des cours universitaires traitant de sujets allant de la neuroanatomie aux neurosciences comportementales. Je suis ravie de m'éloigner de la recherche en laboratoire et de travailler en contact direct avec les personnes médullolésées, à mesure qu'elles cheminent vers l'acquisition et le maintien de leur autonomie au sein de leur collectivité.

La promotion de la santé est le principal objectif de mon travail. Plus précisément, j'offre un soutien et de l'éducation en matière de santé aux membres de l'ACP pendant qu'ils s'efforcent de demeurer le plus possible en santé, surtout lorsqu'il s'agit d'éviter les complications secondaires d'une lésion médullaire. L'une des parties les plus importantes de mon travail consiste à gérer le programme STEP-UP, le programme de prévention des plaies de pression de l'ACP qui a fait ses

preuves et qui a presque éliminé le problème des plaies de pression chez ses participants. Si vous souhaitez en savoir plus sur ce programme et sur les autres initiatives de l'ACP en matière de promotion de la santé, prenez le temps de lire l'article que j'ai écrit à ce sujet dans ce numéro de *ParaTracks*. Et si vous n'avez pas encore entendu parler de moi ou d'un autre membre de notre équipe de promotion de la santé, attendez-vous à recevoir bientôt de nos nouvelles!

Melanie White

Conseillère en réadaptation, Services d'orientation professionnelle

Bonjour, je m'appelle Melanie White et je suis l'employée la plus nouvelle de l'ACP. En 2011, j'ai déménagé à Winnipeg du Nord-Ouest de l'Ontario et j'ai passé la plupart des six dernières années à travailler dans le domaine de la santé mentale. J'ai hâte de rencontrer les membres de l'ACP et de travailler avec ceux qui veulent se trouver un emploi.

Je suis titulaire d'un diplôme d'intervenante en services sociaux du collège Sheridan d'Oakville, en Ontario. À la fin de mes études en services sociaux, j'ai poursuivi mes études à l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard où j'ai obtenu un baccalauréat ès arts avec une majeure en psychologie. Par la suite, j'ai travaillé avec des adultes et des jeunes ayant des troubles du développement, ainsi qu'avec des enfants atteints de troubles envahissants du développement. J'ai deux années d'expérience dans le domaine de la santé mentale en tant que travailleuse en santé mentale pour enfants dans une Première Nation du Nord-Ouest de l'Ontario et quatre années en réadaptation pour le compte de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), région du Manitoba, et du bureau de Winnipeg. Pendant le temps que j'ai travaillé à l'ACSM, j'ai aidé les parents célibataires et les adultes ayant reçu un diagnostic de maladie mentale à atteindre leurs objectifs par rapport à l'emploi, à l'éducation, au logement, à la socialisation ou à l'éducation des enfants, et ce, en ayant recours au modèle psychosocial de réadaptation. Enfin, avant de faire partie du personnel de l'ACP, j'ai travaillé brièvement pour le gouvernement du Manitoba en tant que coordonnatrice des cas d'aide à l'emploi et au revenu.

Tout au long de ma carrière dans les services sociaux, j'ai eu l'occasion de travailler avec de nombreuses personnes qui m'ont inspirée. J'ai été à même de constater la détermination, le courage et la force de personnes qui sont motivées à apporter des changements positifs dans leur vie. J'espère pouvoir contribuer à l'amélioration de la vie des membres atteints d'une lésion médullaire et les aider à atteindre leur plein potentiel en leur offrant des conseils et du soutien dans la poursuite de leurs objectifs professionnels.

Votre force ne vient pas de ce que vous pouvez faire, mais du fait de réussir à surmonter les obstacles que vous pensiez insurmontables à un moment donné. — Rikki Rogers

POSSIBILITÉS DE BÉNÉVOLAT ET DE FORMATION

Melanie White

Le 26 septembre 2017, Darlene Cooper, directrice des services de réadaptation de l'ACP, et moi-même avons assisté à l'orientation des bénévoles de Moisson Winnipeg (Winnipeg Harvest). Nous y sommes allées afin de visiter les installations de Moisson Winnipeg et en apprendre davantage sur les possibilités de bénévolat et de formation pour les membres de l'ACP.

Contrairement à ce que pensent beaucoup de gens, Moisson Winnipeg n'est pas techniquement une banque alimentaire (bien qu'elle fournisse de la nourriture d'urgence aux personnes dans le besoin, si nécessaire). Les dons alimentaires sont livrés à l'entrepôt de Moisson Winnipeg, où ils sont ensuite distribués à près de quatre cents organismes de services sociaux (banques alimentaires, soupes populaires, programmes jeunesse et centres d'accueil) au Manitoba. Moisson Winnipeg existe depuis 1985 et sa vision est « *une communauté qui n'a plus besoin des services d'une banque alimentaire* ». Sa mission, c'est de « *partager de la nourriture avec des familles affamées; attirer l'attention sur la faim dans notre communauté et s'orienter vers des solutions à long terme* »; et « *faciliter les occasions de formation et d'apprentissage pour notre clientèle* ».

En 2016, Moisson Winnipeg a nourri environ 62 000 personnes par mois et plus de 3,2 millions de livres de nourriture ont été livrés à son entrepôt. Pour lutter contre la faim, Moisson Winnipeg compte beaucoup sur ses bénévoles (il y en avait 24 000 en 2016) et les possibilités ne manquent pas dans les domaines suivants :

- **Entrepôt** : remplissage de commandes, mise en sac, triage, préparation de kits alimentaires, inspection des aliments (légumes, pain, pâtisseries) et camionnage.
- **Services de première ligne** : réception, centre d'appels, cuisine, accueil de groupes (membre de l'équipe ou chef), accueil d'organismes, service de repas et de collations.
- **Projets spéciaux et activités** : équipe de formation des bénévoles, table ronde d'expériences vécues, membre d'un comité (divers comités), bureau des conférenciers et aide à l'organisation d'activités de tierces parties.

On ne s'attend pas à ce quelqu'un s'engage dans un secteur précis et les bénévoles peuvent de changer de secteur pour lequel ils se sont portés volontaire au départ, en fonction de leurs besoins. Ceux qui ont des compétences particulières à offrir (c'est-à-dire les personnes qui maîtrisent les applications informatiques) peuvent également se porter volontaire pour enseigner dans le centre de formation.

Moisson Winnipeg reconnaît généreusement l'apport de ses bénévoles de plusieurs façons : il offre une buanderie sur place, ainsi que du café ou du chocolat chaud, des collations et un repas cuisiné (offert de 11 h 30 à 12 h 30 aux bénévoles travaillant à ce moment-là).

Moisson Winnipeg a également un centre de formation où on aide les personnes qui en ont besoin à acquérir des compétences recherchées par le marché de l'emploi et ainsi améliorer leurs chances de se trouver du travail. Les programmes de formation sont gratuits pour la clientèle des banques alimentaires. Dans ce secteur, il existe de nombreuses possibilités de bénévolat (des prérequis peuvent s'appliquer), telles que :

- **Formation pour centre d'appel** : programme de huit semaines conçu pour enseigner les compétences de représentant du service à la clientèle (saisie de données, compétences de base en télémarketing, communication et relations interpersonnelles).
- **Formation au travail en entrepôt** : programme de 8 semaines conçu pour enseigner les compétences générales nécessaires aux emplois de premier niveau dans les centres de distribution et les entrepôts (processus d'expédition et de réception, fonctionnement de l'équipement, contrôle de la qualité des produits, gestion de l'inventaire des stocks et préparation des commandes).
- **Cours individuels** : technologie du Web, diagnostic par ordinateur, fonctionnement sécuritaire du chariot élévateur (partie théorique seulement, offerte en ligne) et ateliers de jardinage et de travail de cuisine (p.ex., certificat de manipulation des aliments).

Pour être admissible aux programmes de formation, les participants doivent répondre aux conditions suivantes :

- Être sans emploi ou employé à temps partiel (moins de 20 heures par semaine),
- Posséder une bonne connaissance de la langue anglaise,
- Être capable d'assister et de participer au programme pendant toute sa durée et être capable d'interagir de manière indépendante pendant son déroulement,
- Être activement à la recherche d'un emploi,
- Faire preuve d'engagement dans les cours (durée du cours, attentes, conditions de participation).

Si l'une ou l'autre de ces possibilités de bénévolat et/ou de formation avec Moisson Winnipeg vous intéresse, veuillez visiter son site Web à winnipegharvest.org pour en savoir davantage, ou encore communiquez avec Melanie White, conseillère en réadaptation – Services professionnels au 204-786-4753, poste 226.

Dévouez-vous à la communauté autour de vous et consacrez-vous à créer quelque chose qui donne un but et un sens à votre vie. – Mitch Albom

L'ACP MANITOBA ÉLARGIT SES INITIATIVES EN MATIÈRE DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Kelly Tennant

En 2007, l'ACP a fait de la promotion de la santé un élément important de son modèle holistique de service. À ce moment-là, le programme STEP-UP (Programme de prévention des plaies de pression à l'intention des personnes qui en sont affectées) a été lancé et une employée à temps plein a été embauchée, ayant pour mandat précis d'offrir des services d'éducation en matière de santé et de promotion de la santé aux membres de l'ACP. Le programme STEP-UP s'inspirait à

l'origine d'un programme de l'Arkansas ayant fait ses preuves et, au fil des années, nous l'avons adapté et affiné pour en faire le nôtre. Le besoin s'est fait sentir de mettre sur pied un tel programme en raison des déficiences dans la sensation dermique qui accompagnent souvent une lésion médullaire et qui font des plaies de pression un problème commun.

Malheureusement, de telles plaies sont très difficiles à soigner. Comme c'est le cas de la plupart des problèmes de santé, la prévention constitue le meilleur remède, et le programme STEP-UP de l'ACP aide à atteindre cet objectif. Depuis ses débuts, le STEP-UP s'est révélé très efficace pour aider ceux qui y participaient à éviter le développement de plaies de pression qui, comme toute personne qui a eu la malchance d'en être affligée, donnent lieu à un processus de guérison physique et mental à la fois difficile et décourageant.

L'un des désavantages du programme STEP-UP, c'est que les membres ne peuvent être dirigés vers le programme que s'ils quittent l'hôpital sans avoir déjà subi de rupture de la peau. À l'ACP, nous nous soucions de la santé de *tous* nos membres et nous avons cherché à mettre sur pied des programmes qui bénéficieraient aux gens au-delà du programme STEP-UP. Ainsi, au cours des dernières années, nous avons mené un programme pilote visant à recueillir de l'information sur la santé de tous nos membres. Notre questionnaire sur la promotion de la santé nous permet de recueillir des données de base, afin de déterminer si nos membres ont accès aux prestataires de soins de santé dans leur collectivité, tels que les médecins de famille et les dentistes, et s'ils les consultent assez souvent. Nous leur demandons s'ils ont des problèmes de santé et s'ils ont les médicaments et l'équipement appropriés pour répondre à leurs besoins. Nous posons également des questions sur les soins de la peau, la vessie et les intestins, ainsi que sur les problèmes de mode de vie qui affectent directement la santé, comme le tabagisme, la consommation d'alcool et l'usage de drogues. Enfin, nous posons une série de questions usuelles pour connaître les sentiments de nos membres à l'heure actuelle par rapport à leur qualité de vie et leur état de santé mentale et physique. Ce programme s'adressait initialement à nos membres autochtones, qui sont plus susceptibles de ne pas avoir accès à des soins de santé stables et de qualité. Le programme pilote a mis en lumière que plusieurs de nos membres n'avaient pas de médecin de famille ou de dentiste et ne rendaient pas visite régulièrement aux médecins et dentistes de leur collectivité, sans parler de passer les tests de dépistage susceptibles de sauver la vie comme les examens cervicaux et les mammographies pour les femmes et les examens de la prostate pour les hommes. L'ACP s'est donc donnée pour mission de mettre en contact ses membres avec les prestataires de soins de santé de leur collectivité et de les encourager à les consulter de manière régulière, ainsi que de repérer les membres qui luttent avec la dépression, l'anxiété ou la toxicomanie et de les informer des programmes qui sont de nature à les aider. Nous étendons maintenant notre collecte de données sur la santé pour comprendre tous les membres qui ont quitté l'hôpital depuis avril 2015. Nous espérons utiliser cette information pour trouver des solutions aux problèmes auxquels nos membres sont confrontés et améliorer nos services à l'avenir.

Nous savons très bien que la période initiale de récupération après une lésion médullaire peut être un temps où la personne médullolésée est très confuse et fort occupée. Souvent, pendant qu'ils sont encore hospitalisés, nos membres sont informés de ce qu'est une lésion de la moelle épinière et comment cela va désormais affecter leur vie, mais les choses changent ou sont oubliées une fois qu'ils arrivent à la maison. Nous voulons nous assurer que tous ont l'information nécessaire pour prendre en charge leurs propres besoins en matière de santé, une fois de retour chez eux.

Nous avons donc élaboré un plan d'éducation bien ciblé à cette fin. Ce plan utilise la ressource éducative en ligne SCI-U qui a été développée par des personnes médullolésées, en collaboration avec des chercheurs et des professionnels de la santé. Notre plan aborde surtout des renseignements de nature générale sur les lésions de la moelle épinière, les intestins, la vessie et les soins de la peau. Ces séances éducatives sont amusantes et n'ont rien de bien compliqué. Elles nous permettent de jauger le niveau de connaissances de nos membres sur ces questions qui affectent leur santé, ce qui nous permet de modifier et d'améliorer nos services en fonction des besoins de chaque personne. Certaines personnes peuvent désirer et avoir besoin de plus d'éducation en matière de santé, tandis que d'autres en ont très peu besoin. Dans l'ensemble, nous avons pour objectif ultime d'habiliter tous les membres à prendre en main leurs propres soins de santé, ce qui les aidera à demeurer autonomes tout au long de leur vie, tout en composant avec les effets chroniques d'une lésion médullaire.

L'ACP espère mettre sur pied dans un proche avenir de nouveaux programmes, dont une version modifiée du programme STEP-UP pour les membres qui ont eu des lésions cutanées et qui ont besoin de soutien pendant leur temps de guérison. Nous savons que les personnes qui ont eu seulement une plaie de pression sont prédisposées à en développer de nouveau par la suite, soit en raison de problèmes de style de vie continus qui augmentent le risque d'en avoir, ou tout simplement parce que la peau qui a guéri après une plaie de pression est plus fragile. Il s'agit d'un groupe cible très important pour nous, étant donné que beaucoup de nos membres quittent l'hôpital avec des lésions cutanées et que ceux-ci méritent les mêmes conseils et recommandations et le même soutien en matière de santé que ceux qui sont admissibles au programme STEP-UP conventionnel. Nous sommes également en train d'examiner comment nous pourrions, de manière efficace, offrir le programme STEP-UP, ou une version modifiée de ce programme, aux personnes vivant dans des communautés rurales ou éloignées, notre aire actuelle de services ne couvrant que les membres vivant dans un rayon de 50 km de Winnipeg.

Un autre programme auquel nous espérons participer est *Get Better Together* offert par The Wellness Institute à l'hôpital Seven Oaks. Ce programme s'inspire d'un programme qui a connu beaucoup de succès et a été conçu au départ par le Patient Education Research Center de l'Université de Stanford. Le programme *Get Better Together* forme des pairs bénévoles pour animer des ateliers axés sur comment vivre en bonne santé tout en composant avec une maladie chronique. Les ateliers sont offerts gratuitement aux participants inscrits. Nous sommes actuellement à la recherche de bénévoles médullolésés pour participer à la formation d'animateurs. S'il vous plaît laissez-nous savoir si vous êtes intéressé! Une troisième possibilité que nous espérons offrir à nos membres à l'avenir est le fruit d'une collaboration avec une chercheuse de l'Université de Regina. Elle a développé un cours de thérapie cognitivo-comportementale en ligne spécifiquement pour les personnes médullolésées qui souffrent de dépression et / ou d'anxiété. Nous sommes enthousiasmés par ce cours qui a le potentiel d'augmenter et d'améliorer les services que l'ACP cherche à offrir à ses membres.

Comme toujours, s'il y a quelque chose que nous pouvons faire pour vous aider à être et demeurer en bonne santé, n'hésitez pas à nous le faire savoir.

ALLOCATION POUR LE LOYER

Bernie Gaudet

L'allocation pour le loyer est un programme du gouvernement provincial destiné à aider les personnes et les familles à faible revenu à payer leurs frais de loyer dans des logements non subventionnés. Il est accessible aux personnes recevant des prestations d'aide à l'emploi et au revenu (AER), ainsi qu'à celles qui ne reçoivent pas d'AER mais dont les revenus se situent en dessous d'un seuil établi par les lignes directrices du programme. Comme l'allocation pour le loyer est comprise dans les prestations mensuelles des particuliers et les familles bénéficiant d'une AER, cet article traitera de certains des points les plus importants pour les personnes à faible revenu qui ne reçoivent pas de prestations d'AER.

Les Manitobains et les Manitobaines qui **ne** reçoivent **pas** de prestations d'AER peuvent présenter une demande d'allocation pour le loyer s'ils remplissent les conditions suivantes :

- ils paient un loyer ou des frais de pension pour un logement non subventionné;
- le revenu annuel net de leur ménage est de moins de 24 129 \$ pour une personne seule, de 27 386 \$ pour deux personnes, de 33 729 \$ pour trois ou quatre personnes, ou de 42 000 \$ pour cinq personnes et plus;
- ils ont des enfants à charge dans leur logement et le revenu annuel de leur ménage est de moins de 33 729 \$ pour deux à quatre personnes ou de 42 000 \$ pour cinq personnes et plus;
- ils sont citoyens canadiens ou résidents permanents du Canada.

Par contre, les Manitobains et les Manitobaines **ne peuvent pas** présenter de demande d'allocation pour le loyer s'ils :

- louent leur résidence de Logement Manitoba;
- reçoivent, ou l'unité locative qu'ils habitent reçoit, un autre type d'allocation ou de subvention de logement;
- résident dans une réserve des Premières nations;
- habitent dans un centre d'hébergement de soins de longue durée, un hôpital ou un foyer d'accueil spécialisé;
- habitent dans un logement pour étudiants.

En date du 1^{er} juillet 2017, les niveaux de revenu auxquels les particuliers et les familles ont droit à une aide dans le cadre du programme ont été réduits. Ces changements sont indiqués dans le tableau ci-dessous :

Revenus admissibles à l'allocation pour le loyer		
Taille du ménage	Auparavant	En date du 1 ^{er} juillet
Personne seule	25 584 \$	24 129 \$
2 adultes	29 040 \$	27 386 \$
2 adultes, 1 enfant	36 384 \$	33 729 \$

3-4 personnes	36 384 \$	33 729 \$
5 personnes et plus	40 800 \$	42 000 \$

De plus, les ménages devront désormais affecter 28 % de leurs revenus aux frais de leur loyer, au lieu de 25 % auparavant.

Vous trouverez plus de renseignements sur le programme d'allocation pour le loyer sur le site Web suivant du gouvernement du Manitoba : https://www.gov.mb.ca/fs/eia/rent_assist.fr.html

Un outil utile pour vous aider à évaluer si vous êtes admissible au programme se trouve également sur le même site Web à l'adresse <https://www.gov.mb.ca/fs/eia/estimator.fr.html>

Lien pour télécharger un formulaire de demande :
https://www.gov.mb.ca/fs/eia/pubs/rentassist_appform.fr.pdf

Si vous désirez parler avec quelqu'un directement au sujet de ce programme, ou si vous désirez en savoir davantage, communiquez avec :

Services à la famille Manitoba
Services provinciaux – Allocation pour le loyer
Division de la prestation des services dans les communautés
114, rue Garry, bureau 100
Winnipeg (Manitoba) R3C 4V4
Téléphone : 204-945-2197 Télécopieur : 204-945-3930
Sans frais : 1-877-587-6224
Courriel : provsvic@gov.mb.ca

DE MODESTES DÉBUTS À DE GRANDES RÉALISATIONS

Shannon Dupont a grandi dans la petite communauté rurale d'Inwood, au Manitoba. Elle a fait face à beaucoup d'adversité dans sa jeunesse, ce qui l'a amenée à poursuivre plus tard une carrière en travail social. En 2013, elle a été confrontée à un nouveau défi lorsqu'elle a été impliquée dans un accident de la route où elle était passagère dans un véhicule qui a capoté. Elle s'est retrouvée avec une lésion incomplète de la moelle épinière. À l'époque, elle travaillait pour les services de transition de l'Association canadienne des paraplégiques à titre de conseillère en réadaptation auprès des personnes qui venaient de subir un traumatisme médullaire. Même si elle s'acquittait très bien de son travail, elle a dû néanmoins relever de nombreux défis afin de s'adapter à sa nouvelle réalité. Elle se souvient d'avoir souhaité que sa lésion de la moelle épinière soit complète, car elle estimait que les gens auraient alors plus enclin à accepter sa situation de

personne médullolésée. Avec le soutien et les conseils de ses pairs, elle a continué à s'adapter à sa nouvelle réalité. Shannon travaille présentement pour le gouvernement du Manitoba et continue de défendre les droits des personnes confrontées à l'adversité et à divers obstacles.

En mars dernier, Shannon a eu l'honneur de recevoir le Prix de la femme autochtone de distinction de l'année à Vancouver. Elle a été mise en nomination pour ce prix à cause de son travail et de son dévouement à la résolution des problèmes sociaux touchant les femmes et les enfants. L'an dernier, le ministère des Affaires autochtones et du Nord du Canada a financé son atelier sur la prévention de la violence familiale et en milieu de travail, lequel a été offert dans 108 collectivités. Elle siège à de nombreux conseils d'administration, dont celui du secrétariat Infinity Women de la Fédération des Métis du Manitoba, du Conseil national des femmes métisses et de l'Enquête nationale sur les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées. Shannon était l'une des trente femmes mises en nomination à l'échelle nationale. Lorsqu'on lui a demandé si elle savait qu'elle allait remporter le prix, elle a répondu : « Bien au contraire. Je me souviens d'avoir dit à mon superviseur : “Je ne gagnerai jamais. Tu n’as qu’à considérer les personnes avec qui je suis en concurrence : tant de femmes méritantes”. Quand j'ai été informée que j'avais remporté le prix, j'en étais absolument ravie ! C'est un grand honneur de recevoir un tel prix. »

En plus de ce qui a été mentionné ci-dessus, Shannon a aussi reçu récemment le Prix Reconnaissance Canada 150 des mains de James Bezan, député fédéral, au nom du gouvernement du Canada.

Cette année, Shannon est également l'une des ambassadrices de la Fondation Rick Hansen. Tout comme Rick Hansen, nos membres sont toujours en mouvement. Félicitations, Shannon, pour le prix que tu as reçu ! Nous sommes toujours intéressé à être mis au courant des succès de tous nos membres.

ACCEPTER DE CHANGER ET DE GRANDIR

Lucas MacIntosh

Le 12 février 2017, j'ai subi une lésion médullaire incomplète. Comme c'est le cas de nombreux accidents, il était inattendu, traumatisant, et un cauchemar! À mesure que vous lirez mon texte, vous en apprendrez un peu plus sur ma vie avant et après ma blessure à la moelle épinière. Étant donné que la blessure que j'ai subie est récente, je ne vous entretiendrai pas de rétablissement à long terme et je ne prétendrai pas non plus être au courant des obstacles qui se dresseront sur mon chemin. À ce stade de ma guérison, je peux déjà vous dire que cela a été et continuera d'être un long chemin à parcourir. Il se peut que vous ayez déjà une bonne idée de ce qu'est une lésion médullaire et comment cela diffère d'une personne à l'autre. Permettez-moi, s'il vous plaît, de vous faire part de mes opinions et mes expériences à ce sujet.

Je m'appelle Lucas MacIntosh et je suis un homme dans la trentaine. Je suis technicien automobile depuis 1997. Je me suis marié en août 2016, ce qui veut dire que la vie de couple marié, c'est encore du nouveau pour moi. Avant mon accident, je peux honnêtement vous dire

que je me réveillais tous les jours avec une attitude positive face à tout ce qui pourrait se présenter sur mon chemin dans la journée. Bien sûr, nous avons tous de ces jours où ça ne marche tout simplement pas et, parfois, il y en a plusieurs d'affilée, et il arrive même que ça dure pendant des mois. Cela dit, je pense que nous avons tous une grande force intérieure. La volonté de poursuivre quelque chose qui nous semble inatteignable ne doit être ni découragée ni mise en doute.

Il y a sept ans, j'ai décidé de changer ma façon de vivre. Il ne s'agissait pas seulement de manger sainement, de cesser de fumer ou d'améliorer ma condition physique. C'était un changement qui, d'après moi, allait m'aider à devenir un adulte doué d'une plus grande maturité et capable de prendre les « bonnes » décisions. Ma première décision fut de rechercher la joie et de profiter des moments de bonheur qui, à l'époque, m'échappaient peut-être parce que je les tenais pour acquis.

J'ai commencé à travailler comme bénévole pour une petite entreprise locale. Cet engagement m'a permis de me constituer un nouveau groupe d'amis, d'entrevoir de nouvelles perspectives et de tirer profit d'expériences où je pouvais offrir mes compétences en tant que solutionneur de problèmes et fabricant. Ce travail m'a permis de découvrir le monde de la course d'aventure, de la course d'orientation et de la course à obstacles. Au début, je concevais les parcours, puis en 2012 je me suis mis à participer aux compétitions. Mes premières courses ont été totalement désastreuses! Il m'est arrivé souvent d'arriver dernier. En essayant de m'améliorer, j'ai appris beaucoup par rapport au besoin de m'auto-discipliner et de ne pas dépasser mes propres capacités physiques. Ayant toujours été en assez bonne forme, je pensais que je serais au meilleur de ma forme en un rien de temps. Il y a quelques jours, un ami m'a rappelé à quel point j'étais mécontent après ma première course d'aventure. Je m'étais fixé comme objectif de finir en première place, mais je n'avais même pas réussi à terminer la course. Ceci dit, c'est au cours de cette même conversation qu'il m'a félicité quant à ma persévérance à l'égard de ce type de sport. Il ne le savait peut-être pas à l'époque, mais ça m'avait beaucoup touché et encouragé. Voilà que j'apprenais à fonctionner à l'intérieur des limites de mes nouvelles habiletés.

La vie avant ma lésion médullaire était intéressante, c'est le moins que je puisse dire. Je pratiquais tout un éventail d'activités sportives, telles que le vélo de montagne, le moto-cross, les courses d'aventure, les voitures rapides et les courses d'accélération. Pour participer à toutes ces activités, je devais travailler. Dans ma carrière professionnelle, j'étais technicien automobile. Je consacrais beaucoup d'efforts à créer ce petit monde pour ma femme et moi.

Pendant notre lune de miel (dans un pays étranger sans services de premiers intervenants), j'ai subi une blessure au cou en m'adonnant à un sport aquatique. Le résultat : les vertèbres C-5, C-6 et C-7 cassées. Je me suis retrouvé paralysé sur-le-champ. Maintenant j'ai une lésion médullaire permanente. Le fait de me trouver confronté à opérer des changements de vie importants, tout en étant couché dans un lit d'hôpital, branché à des tubes et des machines, ne me souriait guère, mais je n'avais pas d'autre choix. Pour m'y aider, j'avais un très grand groupe de soutien. Toutefois, même avec le soutien de ma famille et de mes amis, je n'arrivais pas à me faire à l'idée d'avoir à changer ma vie pour m'adapter à un nouvel état physique. Il m'a fallu plusieurs mois avant que j'accepte mon corps pour ce qu'il était devenu. J'y suis arrivé grâce à l'aide de l'ACP, de mes amis, de ma famille et, bien sûr, de mon épouse. C'est à ce moment-là de ma vie que j'ai décidé d'assumer mes compétences et capacités telles qu'elles étaient et d'en faire bon usage. Avec du counseling et du soutien, je me suis remis à voir la vie de manière positive.

Depuis, j'ai réorienté mes passions dans la vie et j'ai découvert combien il est encourageant d'obtenir de grands ou de petits succès : de petits succès comme apprendre à me nourrir ou de grands succès comme choisir une nouvelle carrière. Il y a eu des obstacles en cours de route, mais jusqu'à présent, j'ai réussi à trouver une solution à chacun d'entre eux avec de l'aide. Je voudrais mentionner qu'il ne s'agissait pas que de mes obstacles, mais aussi de ceux des gens autour de moi. Ma femme et moi vivons maintenant dans un monde entièrement nouveau pour nous, un monde où il nous faut travailler ensemble pour surmonter tout un éventail de nouveaux défis.

Je suis présentement inscrit au programme de formation professionnelle technique au collège communautaire Red River et un jour j'enseignerai mes compétences aux futurs techniciens automobiles. Je reçois un soutien émotionnel, financier et scolaire d'un éventail de sources dont je n'avais aucune idée auparavant. C'est avec un tel soutien, et fort de mes propres capacités, que je suis confiant de pouvoir surmonter tout obstacle.

J'ai décidé de poursuivre une carrière d'éducateur dans le domaine de l'automobile, en raison de mon amour pour les voitures et de mes antécédents en tant que technicien automobile. Mon programme d'études m'a initié à tout un nouveau monde, qui est à la fois difficile et enrichissant. Le programme dure 10 mois et comprend 10 semaines de stage. L'idée de retourner à l'école en tant qu'étudiant adulte était assez intimidante au départ, mais après deux mois, je m'y sens tout à fait à l'aise. J'ai dû relever divers défis, dont ceux d'expliquer mon handicap à mes collègues, accepter les services de soutien du Centre des services aux étudiants, gérer ma douleur tout en demeurant centré sur mes études, et gérer mon temps en famille. Avec le soutien de mes enseignants, de l'ACP, du collège Red River et de mon épouse, j'ai réussi à relever ces défis un à la fois. Il va sans dire que mon appui le plus important, c'est mon épouse.

Je voudrais terminer en disant que toute personne ayant une lésion médullaire sera confrontée à un ensemble différent d'obstacles. Je pense qu'il est très important de ne rien tenir pour acquis. Il faudra du temps pour vous rendre compte de vos habiletés fonctionnelles et d'adopter un nouveau genre de vie pour vous-même et ceux qui vous entourent. Lorsque vous y arriverez, vous serez alors en mesure d'accepter votre nouvel état physique, ainsi que son plein potentiel.

LA VENDEUSE DE LITS

**La recherche de Ken Davis pour un nouveau lit
l'oblige à accorder une valeur monétaire au confort!**

Alors que je regardais la grande femme, extrêmement mince, entrer dans ma chambre, je me suis dit immédiatement qu'elle était folle. Pas folle comme dans le film *Vol au-dessus d'un nid de coucou*, ou même folle comme Dick Cheney, mais du type de folie qui s'empare de nous après que nous avons consommé trop de caféine, de nicotine et de Gummi Bears (bonbons Oursons gommeux).

« Vous devez être M. Davis », dit le personnage squelettique, en déposant sa pile de livres, de boîtes et de cassettes VHS.

« C'est bien moi », lui ai-je répondu, callé dans le confort de mon grand lit double.

Depuis que j'étais sorti de l'hôpital un mois auparavant, j'avais passé beaucoup de temps au lit et, pendant ce temps-là, j'avais découvert à quel point je détestais vraiment mon lit. Je voulais pouvoir m'asseoir pour regarder la télévision (ce qui est bon aussi pour les poumons), me faire masser (bon pour mes muscles et mon postérieur) et mon lit était tellement vieux que la rumeur voulait que Noé s'en soit servi pour se tirer en l'air dans l'arche. À un moment donné, sans le vouloir, je me suis trompé en composant un numéro que j'avais vu à la télévision et je suis tombé sur une femme plaisante qui m'a dit qu'elle allait « me donner une bonne fessée dont je me souviendrais toujours pour seulement 3,99 \$ la minute ». J'ai donc appelé l'entreprise de vente de lits Supermatic qui, en retour, m'a envoyé la dame en question.

« Je m'appelle Bonnie Barjot. Toutefois, les personnes à qui j'ai vendu des lits m'appellent 'Le Sauveur'. »

« Je pensais que Jésus avait breveté ce nom-là? », lui ai-je demandé, quelque peu amusé et plus qu'un peu contrarié.

Ignorant ma remarque, « Le Sauveur » s'installa dans une chaise au bout de mon lit et s'apprêtait à dire quelque chose, sans doute de profond, quand Pam entra en apportant une grande tasse de café.

« Quatre sucres, dit Pam, comme vous l'avez demandé. »

Après avoir remercié Pam pour le café très sucré, « le Sauveur » regarda Pam s'installer sur le lit à côté de moi. Elle s'est ensuite lancée dans son boniment de vente.

« Sans exagération, je peux vous dire que le produit dont je vais vous parler aujourd'hui a changé la façon dont je vis ma vie. Après que mon cinquième mari m'ait laissée pour une hygiéniste dentaire pour animaux, j'ai passé trois semaines au lit à regarder le film *Basic Instinct*. »

« Je ne me souviens pas que le film ait été aussi long, lui ai-je dit. Je pense que vous avez peut-être en tête le film *Le Patient anglais*. Il me semble que c'est un film qui était encore en train d'être tourné pendant qu'on en livrait des bobines à divers cinémas. Je me souviens qu'à un moment donné... » C'est alors que Pam me donna pas très discrètement un coup de pied.

« Pardon, vous disiez? »

Le Sauveur continua. « Enfin, un soir, en regardant l'écran de télévision, une annonce est apparue pour un lit. Mais pas n'importe quel lit ! Le Supermatic Spine-Tingler 6300. Je savais immédiatement que, non seulement je voulais avoir ce lit, mais que je voulais aussi vendre ce lit. Je voulais que des gens un peu partout soient aussi heureux que la femme dans l'annonce. Je voulais moi-même être heureuse à ce point. »

Après un moment de silence, je murmurai à Pam : « Appelez le 911. Nous utiliserons les menottes attachées à la tête de notre lit pour la retenir jusqu'à ce que la police arrive. »

Ignorant mon très bon conseil, Pam demanda à Jésus de nous informer de certaines des caractéristiques du lit.

« Excellente question. Le lit peut être réglé à distance à plus d'un million de positions et, dans chacune de ces positions, vous avez le choix entre trois vitesses de massage différentes. Sur le 6300, il y a aussi des alvéoles de chaleur pour vous réchauffer si vous le désirez. »

« Y a-t-il un bidet? », lui ai-je demandé.

Elle m'ignora et remit un catalogue à Pam. « Vous remarquerez qu'il existe trois modèles différents, fit observer BB à Pam. Il y a le modèle bon marché 2120, le Morpheus Inducer 5570 et, bien sûr, le Spine-Tingler 6300, notre modèle le plus populaire. »

Je notai qu'il n'y avait aucun prix indiqué dans le catalogue. « Combien de roubles coûte chaque modèle? », ai-je demandé poliment.

C'était une question qu'elle ne pouvait pas ignorer. « Partant du moins cher, ils coûtent 3 milliards de milliard *, 6 milliards de milliard * et 11 milliards de milliard de dollars *. Mais soyons honnête, affirma Bonnie avec force, vous ne pouvez pas accorder une valeur monétaire au confort. »

« Vous venez de le faire », ai-je répondu.

« Ken ! », dit vivement Pam.

Au cours de l'après-midi, Bonnie nous a lu des lettres de témoignages de clients sur ces lits « extraordinaires ». Elle nous a montré des vidéos sur ces lits « incroyables » et, à un moment donné, elle a positionné Pam dans le lit avec des oreillers. Pour en finir, elle a utilisé l'arme la plus redoutable des vendeurs : elle nous a promis des trucs gratuits ... mais seulement si nous achetions un lit le jour même.

En fin du compte, à la grande déception de Bonnie, nous avons arrêté notre choix sur le Morpheus Inducer 5570. Depuis que le lit est arrivé, nous avons certainement pris plaisir à préparer des margaritas avec notre nouveau mélangeur à grande vitesse, et pour être honnête avec vous, les margaritas sont maintenant devenues une nécessité pour dormir sur notre lit Sleep Prohibitor 000 des plus durs. Peut-être que la prochaine fois je déboursrai seulement 3,99 \$ la minute pour avoir une fessée qui me fera dormir. Ça coûtera certainement moins cher.

** Les prix peuvent varier en fonction de l'heure, de la direction du vent ou de la pression barométrique à Kenora en Ontario.*

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DE SON FAUTEUIL ROULANT

Entretenir son fauteuil roulant, c'est essentiellement voir à ce que les pièces mobiles et le tissu du siège et du dossier demeurent propres, et que les freins et les roues soient bien réglés. Le service de fauteuils roulants de la SMD fournit des services d'entretien et de réparation aux personnes à qui elle a remis un fauteuil roulant dans le cadre de son programme. Cependant, l'utilisateur est responsable de **l'entretien de base et du nettoyage** du fauteuil roulant.

Nettoyage de votre fauteuil roulant

La saleté et la boue qui s'accumulent à l'intérieur de votre fauteuil roulant en affectent grandement le bon fonctionnement.

- Vaporisez les parties chromées et les pièces métalliques peintes avec un détergent doux, puis essuyez le tout avec un chiffon. Assurez-vous d'aller jusque dans les endroits difficiles d'accès où la saleté se loge. Les pièces mobiles sales ne fonctionnent pas bien ensemble et entraînent plus rapidement l'usure du fauteuil.
- Pendant les mois d'hiver, enlevez avec de l'eau le sel de la rue qui incruste votre fauteuil et qui peut endommager les pièces métalliques.
- Un siège et un dossier en similicuir se nettoient bien avec un nettoyant en aérosol.
- Par contre, si le siège et le dossier sont en nylon, une brosse, un savon doux et de l'eau suffisent pour les nettoyer.
- Si votre fauteuil roulant est muni de tubes télescopiques, ils glisseront plus facilement si vous les frottez avec de la paraffine ou la cire d'une bougie.
- Assurez-vous que les essieux des roues sont propres et dégagés de cheveux, de cordes, et d'autres objets qui pourraient entraver la propulsion du fauteuil roulant.

Entretien de base

- Si votre fauteuil est muni de pneus, vérifiez-les pour vous assurer qu'ils sont bien gonflés. La pression de gonflage appropriée est indiquée sur le côté du pneu.
- Vérifiez et serrez les vis de frein régulièrement.
- Mettez quelques gouttes d'huile sur le boulon central du fauteuil situé sous le siège.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'excès de jeu dans les roues arrière et les roulettes.

Reproduction d'une partie de la brochure *Your Manual Wheelchair* avec l'autorisation de SMD Services : <https://www.smd.mb.ca/uploads/ck/files/services/ManualWheelchairBrochure.pdf>

Adresses courriel du personnel et numéros de poste téléphonique

204-786-4753 ou 1-800-720-4933 (au Manitoba seulement)

Aison Balajadia Agente comptable
Adrienne Conley Adjointe administrative

abalajadia@canparaplegic.org 221
aconley@canparaplegic.org 222

Kelly Tennant	Conseillère en réadaptation, Services de promotion de la santé	ktennant@canparaplegic.org	223
Ron Burky	Directeur général	rburky@canparaplegic.org	224
Darlene Cooper	Directrice des services de réadaptation	djcooper@canparaplegic.org	225
Melanie White	Conseillère en réadaptation, Services d'orientation professionnelle	mwhite@canparaplegic.org	226
Bernie Gaudet	Conseiller en réadaptation, Services de transition et de préparation à l'emploi	bgaudet@canparaplegic.org	227
Maria Cabas	Conseillère en réadaptation, Services aux autochtones	mcabas@canparaplegic.org	228
Gail Burnside	Conseillère en réadaptation, Relations avec les médullolésés hospitalisés	gburnside@canparaplegic.org	229
Delcy Selymes	Conseillère en réadaptation	dselymes@canparaplegic.org	231
Laurence Haien	Principal conseiller en réorientation, Services d'orientation professionnelle	lhaien@canparaplegic.org	234
Mark Wherrett	Conseiller en réadaptation, Services aux autochtones	mwherrett@canparaplegic.org	235

À VENDRE

Ford Transit 2017 150 XLT

3,5 L Moteur V6, transmission automatique à 6 vitesses, stéréo AM/FM avec radio par satellite Sirius/XM, système de navigation Sync 3, régulateur de vitesse, air conditionné, démarrage à distance. Doté d'une caméra de recul, de capteurs de mouvements et d'un avertisseur de déviation de voie. Batterie double de grande capacité, alternateur renforcé et marchepied automatique. Ouverture des portes sans clés, convertisseur de courant continu-alternatif, essuie-glaces sensibles à la pluie, coussins gonflant à l'avant et sur les côtés, rideaux d'air latéraux. Freins à disque sur les 4 roues avec antiblocage de sécurité (ABS). Système stabilisateur anti-renversement AdvanceTrac. Système de surveillance de la pression des pneus. Plateforme élévatrice Ricon pour fauteuil roulant, montée à l'arrière. Seulement 143 km ! Prix demandé 63 000 \$, ou la meilleure offre. Contactez : Tom Wasylyk au numéro 204-612-9450.

Saviez-vous que....

Si vous avez quelque chose à vendre, à échanger ou à donner et que vous êtes membre de l'ACP, vous pouvez faire paraître une annonce gratuitement dans *ParaTracks*? Pour plus de renseignements à ce sujet, veuillez communiquer avec Adrienne Conley à aconley@canparaplegic.org ou au numéro 204-786-4753, poste 222.

L'INSTITUT COLLÉGIAL VINCENT MASSEY CÉLÈBRE L'INCLUSION ET L'ACCESSIBILITÉ

C'était un événement communautaire dont Rick Hansen aurait été fier. Des centaines d'étudiants, de familles, de membres de la communauté et de défenseurs des droits des personnes handicapées s'étaient réunis pour célébrer les améliorations apportées pour rendre l'Institut collégial Vincent Massey Collegiate (ICVMC) plus accessible.

L'année dernière, Rick Hansen, un athlète paralympique canadien, a visité Winnipeg et y a annoncé que l'école de Pembina Trails avait été la première à recevoir la subvention Accès Pour Tous pour son projet d'élimination des obstacles à l'accessibilité.

L'Institut Vincent Massey a investi la subvention de 30 000 \$ reçue de la Fondation Rick Hansen, ainsi qu'environ 200 000 \$ de fonds scolaires pour améliorer l'accessibilité de l'entrée principale. Les travaux comprennent l'aménagement d'une rampe, l'élargissement de l'espace de la porte d'entrée, l'installation de portes à boutons poussoirs électriques et l'aménagement paysager.

L'activité Portes ouvertes a permis au personnel, aux élèves, aux parents, aux administrateurs et aux politiciens de visiter l'école et d'en apprendre davantage sur les initiatives d'accessibilité en cours.

« Ce sont tous des endroits dans l'école que nous aimerions que vous visitiez, car ils sont le fruit de nos efforts pour éliminer les barrières, a déclaré le directeur Tony Carvey à la foule. À chaque endroit, vous trouverez une description, à la fois imprimée et en braille, du travail qui a été fait pour rendre notre école plus accessible. »

L'activité mettait également en vedette la nourriture de Diversity Food Services, une entreprise d'alimentation située à l'Université de Winnipeg, laquelle vise à embaucher de nouveaux Canadiens, des Autochtones et des étudiants. Il y avait aussi de la musique jouée par d'anciens élèves, dont beaucoup vivent avec un handicap.

- Réimprimé avec l'autorisation de la division scolaire de Pembina Trails

DEMANDE D'ADHÉSION

OUI ! Inscrivez-moi en tant que membre de l'Association canadienne des paraplégiques (Manitoba) Inc. Tous les membres reçoivent le bulletin d'information *ParaTracks* publié par l'ACP (Manitoba) et *Accès total*, le bulletin national de l'ACP. Ils ont droit de vote à l'assemblée générale annuelle de l'Association. Ils ont aussi droit à des rabais dans divers magasins de fournitures de soins de santé : Stevens Home Health Care Supplies (prix spéciaux pour les fournitures et rabais de 10 % sur les appareils), The Access Store (10 %), Northland Home Health Care (10 % sur les fournitures médicales), ainsi que pour l'adhésion à l'organisme Disabled Sailing (rabais de 25 %).

Inscrivez-moi dans la catégorie suivante :

_____ 15 \$ - 24 \$ - membre	_____ 250 \$ - 499 \$ - membre spécial
_____ 25 \$ - 99 \$ - membre de soutien	_____ 500 \$ et plus - membre bienfaiteur
_____ 100 \$ - 249 \$ - membre donateur	

Toutes les sommes reçues demeurent au Manitoba pour y appuyer les activités et services de l'ACP (Manitoba) Inc. Un reçu aux fins de l'impôt sera délivré pour tout montant de plus de 15 \$. La générosité des membres spéciaux, bienfaiteurs et donateurs sera soulignée dans le cadre d'activités telles que l'AGA et mentionnée dans le programme d'autres activités de l'ACP (Manitoba).

****IMPORTANT**** En vertu de la *Loi sur la protection des renseignements personnels et les documents électroniques* du Canada, à partir du 1^{er} janvier 2004, toutes les entreprises et tous les organismes doivent obtenir le consentement d'une personne lorsqu'elles recueillent, utilisent ou

communiquent de l'information à son sujet. **À moins que vous nous l'indiquiez autrement en cochant la case ci-dessous, lorsque vous signez et retournez ce formulaire à l'ACP, vous transmettez à l'ACP une formule de consentement qui lui permet d'utiliser les renseignements que vous indiquez sur ce formulaire d'adhésion à des fins d'expédition de cartes de membres et de reçus, d'avis de rappel de renouvellement de votre adhésion, et de bulletins de nouvelles, tel qu'indiqué ci-dessus. Vous consentez également à ce que votre nom soit indiqué dans le rapport annuel de l'ACP (pour les membres donateurs, spéciaux et bienfaiteurs).**

L'ACP (Manitoba) Inc. ne vend pas ou n'échange pas de renseignements personnels et ne loue pas ses listes d'adresses. Les renseignements personnels sont fournis à un tiers uniquement aux fins d'expédition des bulletins de nouvelles de l'ACP. Si vous avez des questions à ce sujet, veuillez communiquer avec le bureau de l'ACP.

- ☐ Je ne consens pas à ce que l'ACP utilise mes renseignements personnels aux fins indiquées ci-dessus et je comprends que je ne recevrai plus de carte de membre, de reçu pour carte de membre, d'avis de rappel de renouvellement de mon adhésion, et de bulletins de nouvelles de l'ACP.

Nom : _____ Signature : _____ Date : _____

Prière de libeller votre chèque au nom de :

Association canadienne des paraplégiques (MB) Inc.

Expédiez par la poste à :

825, rue Sherbrook

Winnipeg MB R3A 1M5

Pour plus de renseignements :

téléphone : (204) 786-4753

1-800-720-4933 (sans frais au Manitoba)

télécopieur : (204) 786-1140

courriel : aconley@canparaplegic.org

COORDONNÉES DU MEMBRE

Nom _____

Adresse _____

Ville, province _____

Code postal _____ Téléphone _____

Adresse courriel _____

(Votre adresse courriel permet à l'ACP d'épargner sur les frais d'expédition par la poste.)

_____ Nouvelle adhésion _____ Renouvellement