



Dans ce numéro

- Nouveaux membres de notre personnel
- Les bienfaits du bénévolat
- Demandez à un conseiller : les crédits d'impôt
- De nouveaux horizons - Doug Ingram
- Réduction du stress des voyageurs handicapés à l'aérogare
- Les banques alimentaires et les régimes spéciaux



The truth is:
Not all coatings
are the same.

Anthony
Toronto, ON

All SpeediCath® catheters come with a unique hydrophilic coating, featuring our **Triple Action Coating Technology™**. It consists of three strongly bonded elements, designed to protect the urethra in three ways:



Stays bonded for an even coating without dry spots.



Stays smooth, reducing friction on the urethra¹.



Stays hydrated so it's instantly ready to use.

Request your free* SpeediCath® catheters with **Triple Action Coating Technology** today:



visit [coloplast.ca/Free-Catheters-SCIMB](https://www.coloplast.ca/Free-Catheters-SCIMB)



Scan QR code to order free samples*



*Limitations apply

1. Compared to uncoated catheters.

Anthony has received compensation from Coloplast to share his information. Each person's situation is unique so your experience may not be the same.

Talk to your healthcare provider about whether this product is right for you.

Prior to use, please refer to product 'Instructions for Use' for intended use and relevant safety information.

[Ostomy Care](#) | [Continence Care](#) | [Wound & Skin Care](#) | [Interventional Urology](#) | [Voice and Respiratory Care](#)

Coloplast Canada, 2030 Bristol Circle, Suite 117 Oakville, ON L6H 0H2 www.coloplast.ca PM-24135

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2023-10 All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark



**ParaTracks est une publication de
Lésions Médullaires Manitoba**

825, rue Sherbrook
Winnipeg, MB R3A 1M5

Tél. : 204.786.4753

Fax : 204.786.1140

Sans frais : 800.720.4933

(au Manitoba seulement)

info@scimanitoba.ca

www.scimanitoba.ca

Facebook @scimanitoba

Avec le soutien financier de
la Manitoba Paraplegia Foundation Inc.

ParaTracks paraît 3 fois par année. Vous pouvez
consulter et télécharger les numéros antérieurs sur
le site Web de LM Manitoba.

Tirage : 1200 exemplaires
Lectorat approximatif : 2 500

Rédacteur : Dan Joannis
Mise en page : Adrienne Conley et Dan Joannis

Tarifs d'une annonce prête à être reproduite :

Pleine page 160 \$

Demi-page 87 \$

Quart de page 55 \$

Taille d'une carte de visite 33 \$

Les petites annonces sont gratuites pour les
membres de LM Manitoba.

Les lettres au rédacteur, les soumissions,
suggestions et commentaires sont grandement
appréciés. Veuillez les envoyer par courriel à
info@scimanitoba.ca ou par la poste à l'adresse
indiquée ci-dessus.

**Numéro d'entente avec Postes Canada
40050723**

Conseil d'administration

Corrine Deegan*

Linda Godin-Sorin - vice-présidente

Lyall Hallick - président

Keith Klaassen*

Ron May

Barbara Rapson

Leonard Steingarten*

Adam Terwin - trésorier

Mark Wherrett*

*personne médullolésée



Spinal Cord Injury Manitoba
Lésions Médullaires Manitoba

Table des matières

Bienvenue au nouveau personnel.....	4
Coordonnées du personnel.....	7
Les bienfaits du bénévolat.....	9
Demandez à un conseiller : les crédits d'impôt.....	13
Nouvelles de la MPF.....	16
De nouveaux horizons – Doug Ingram.....	17
Tournées anti-stress d'une aérogare.....	21
Banques alimentaires et régimes spéciaux.....	25
Conseils de voyage pour les personnes qui utilisent un cathéter.....	26

Page couverture

*Doug Ingram, membre de LM
Manitoba, circulant sur son
nouveau triporteur hybride Envo Flex
au parc provincial Birds Hill
(voir l'article de Doug à la page 17)*



MPF

**LM Manitoba remercie la
Manitoba Paraplegia
Foundation du soutien
continu qu'elle accorde à
ParaTracks et aux
Manitobaines et
Manitobains
médullolésés.**

Bienvenue aux nouveaux membres de notre équipe

Je m'appelle [Alina Rose Babu](#) et je me suis jointe à l'équipe de LM Manitoba en juillet 2023 comme conseillère en réadaptation des Services de transition. C'est mon deuxième emploi au Canada depuis que j'y ai immigré en 2022. J'ai deux diplômes en psychologie clinique de l'Inde (1^{er} et 2^e cycles), dont j'ai obtenu l'équivalence canadienne. Je suis très heureuse lorsque je dis que je travaille pour LM Manitoba, où j'espère aider les personnes médullolésées à réintégrer avec succès la communauté de leur choix.



J'ai rempli diverses fonctions dans des institutions et organismes différents. J'ai commencé ma carrière en tant que professeure adjointe de psychologie. Ensuite, j'ai centré davantage mon attention sur l'aide aux personnes ayant des problèmes de santé mentale. J'ai aussi travaillé en tant qu'agente de soutien communautaire. De plus, j'ai suivi de nombreuses formations et fait du bénévolat en santé mentale. Partout où j'ai travaillé, j'ai avant tout cherché à influencer de façon positive la vie des gens. Tout au long de ma carrière, j'ai vu des gens évoluer vers une vie meilleure et plus enrichissante, ce qui me réjouit et me motive à rester dans une profession d'aidante. Je suis heureuse de poursuivre mon cheminement professionnel avec LM Manitoba.



Je m'appelle [Terra Coulter](#). Je viens d'être embauchée par LM Manitoba en tant que conseillère en réadaptation – Relations avec la CAT. Je suis aussi responsable des Services aux médullolésés hospitalisés, où je sers de liaison entre LM Manitoba et les patients de l'unité RR5. J'ai obtenu récemment un diplôme en counseling appliqué de l'Université du Manitoba. Depuis longtemps, je suis bénévole et membre du CA de l'Association de spina bifida et d'hydrocéphalie du Manitoba. Mes expériences de la vie m'ont motivée à faire carrière dans une profession axée sur la relation d'aide. En tant que mère d'un enfant atteint de spina bifida, j'ai appris à m'y retrouver parmi les différents services qui peuvent être pertinents pour les personnes handicapées et je connais les difficultés qui y sont associées. Je suis ravie de travailler avec l'équipe de LM Manitoba et j'ai hâte de faire votre connaissance et de collaborer avec vous.



Bienvenue aux nouveaux membres de notre équipe

Je m'appelle Jill Newbury et je viens de me joindre à l'équipe en tant que conseillère en réadaptation auprès des Autochtones. J'ai obtenu un baccalauréat en sciences de la santé de l'Université McMaster en mai 2021. J'ai travaillé comme doula et apprentie sage-femme un peu partout dans la province. Ce qui m'a attirée vers ce métier et ce mode de vie, c'est le désir de permettre à nouveau aux femmes des communautés rurales et autochtones d'accoucher et de bénéficier de soins de santé sur place. Après la pandémie, j'ai élargi mes objectifs de carrière et je me suis intéressée à l'accès aux soins de santé, à la promotion de la santé et à la réduction des risques. J'ai participé à la mise en place de cliniques mobiles en milieu rural au Manitoba et j'ai travaillé dans des cliniques de vaccination en divers endroits de la province. En tant que descendante de colons, j'ai eu le privilège et l'honneur d'être accueillie par quelques communautés autochtones et de participer à des cérémonies et des sueries. J'ai plus de 20 années d'expérience à aider à monter des tipis comme bénévole et à organiser diverses activités avec des personnes de tout âge. J'ai hâte de mettre mon expérience clinique et mon expérience de vie au service des intérêts des personnes médullolésées venant de partout au Manitoba.



LM Manitoba offre ses sympathies aux familles des personnes ci-dessous décédées récemment.

*David Boese
Douglas Cauldwell
Harriet Chicago
Anthony Coe
Barry Erenberg*

*Brian Fuller
Roger Gaida
Melvin Goodwin
Sandra Harder
Harvey Janzen
Allan Lewis*

*Lorenzo Nelson
Carol Scherpenisse
Brian Surman
Dennis Walker
Stjepan Zokvic*

Safety.

Quality.

Professionalism.



SHIFT
ACCESSIBILITY CONTRACTORS

Inclusive Accessibility Renovations & Home Modifications

We want to help you live in your home and lead a comfortable and independent lifestyle.



get in touch



204-816-8699



info@shiftaccessibility.com



accessiblerenovation.ca



**GO ORDERLY'S SERVICES
HELP YOU ACHIEVE YOUR GOALS**

HOME OR ON THE ROAD PERSONAL CARE ANYWHERE!

BOOK NOW! 204-783-7881

☒ **DIALYSIS TRANSPORTATION**

☒ **MEDICAL APPOINTMENTS**

☒ **SAFE PATIENT DISCHARGE**

☒ **ACCESSIBLE VEHICLES AVAILABLE FOR SALE**

 **Goorderly@gmail.com**

 **Goorderly.ca**

> Wheelchair services

> Transportation vouchers accepted



Accredited with: MPI, Wpg Rehab Hospital, BBB, WCB, Medavie BlueCross, EIA

ADRESSES COURRIEL ET NUMÉROS DE POSTE DU PERSONNEL
204.786.4753 ou sans frais au Manitoba 800.720.4933

Alina Rose Babu Services de transition	arbabu@scimanitoba.ca	235
Gail Burnside Directrice des Services de réadaptation	gburnside@scimanitoba.ca	229
Jill Newbury Services aux Autochtones	jnewbury@scimanitoba.ca	228
Adrienne Conley Adjointe administrative	aconley@scimanitoba.ca	222
Artem Dolia Services de transition	adolia@scimanitoba.ca	230
Laurence Haien Services d'orientation professionnelle (principal conseiller)	lhaien@scimanitoba.ca	234
Darell Hominuk Services d'orientation professionnelle	dhominuk@scimanitoba.ca	226
Dan Joannis Directeur général	djoannis@scimanitoba.ca	224
LéAmber Kensley Services de promotion de la santé	lkensley@scimanitoba.ca	231
Neil Okumura Comptable	nokumura@scimanitoba.ca	221
Annika Onosson Services aux Autochtones	aonosson@scimanitoba.ca	223
Terra Coulter Services aux médullolésés hospitalisés et relations avec la CAT	tcoulter@scimanitoba.ca	225

Participate more fully in all aspects of daily life

Medical products and solutions for people with spinal cord injuries and related disabilities so they can have more control of their day-to-day.

Central Canada's
Exclusive Dealer for
Action Trackchair!

Ask us about how
to customize a chair
for you **TODAY.**



Daily-Living Aids • Medical Supplies • Mobility & Lift Equipment

**THE
ACCESS STORE**

We Understand, Personalize and Deliver

 **204.589.8955**

www.theaccessstore.com

324B Keewatin St. Winnipeg, Manitoba

Toll Free:

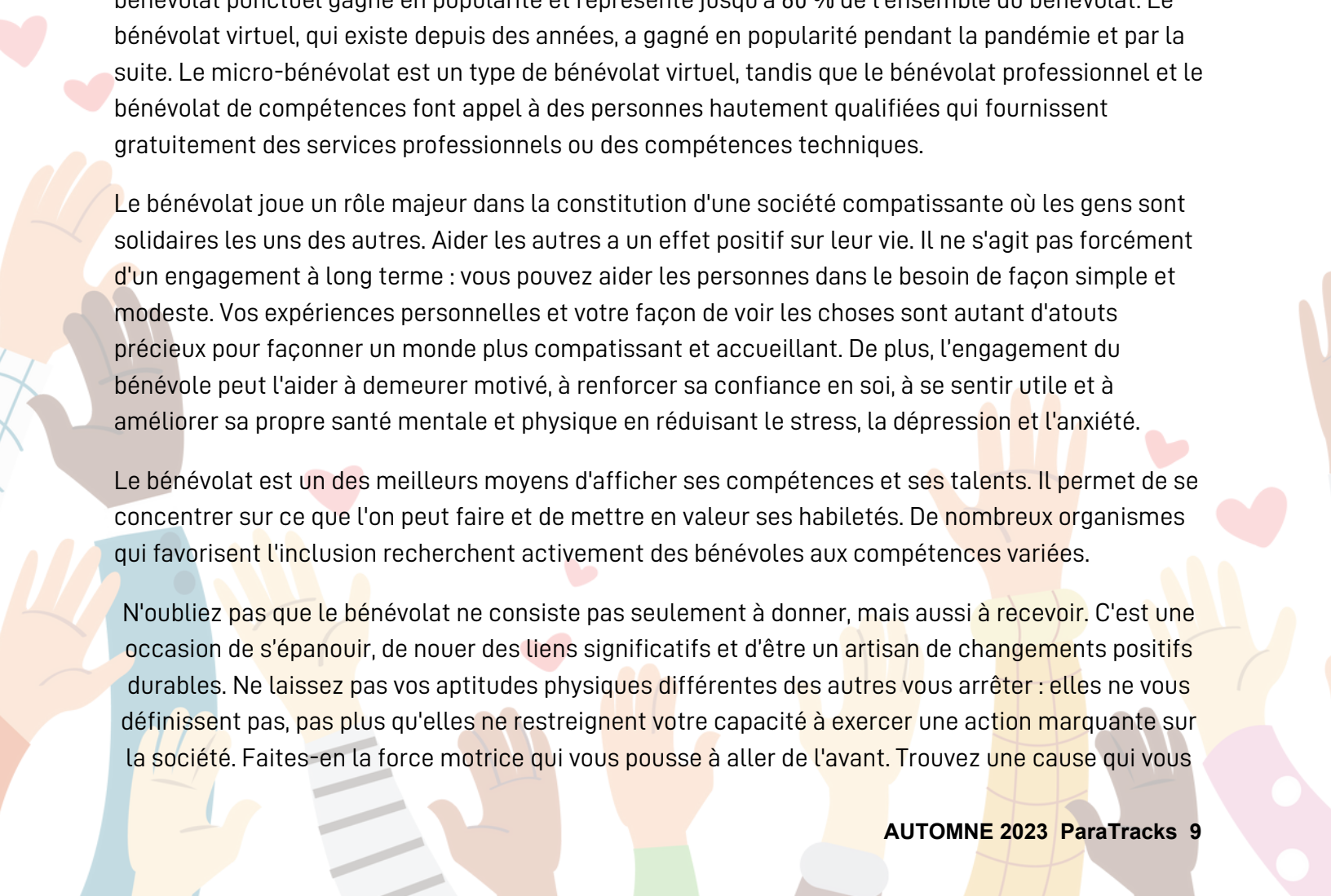
1-800.670.1670



LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT



Avez-vous déjà songé aux bienfaits du bénévolat? Certains d'entre nous en avons déjà fait l'expérience. D'autres, cependant, n'en saisissent pas la valeur intrinsèque, croyant qu'il ne s'agit que d'une perte de temps où l'on investit temps et efforts sans rien obtenir en retour. C'est en partie vrai : on n'est pas rémunéré pour faire du bénévolat, mais ça ne veut pas dire qu'on ne reçoit rien en retour. Faire du bénévolat peut être une expérience passionnante et agréable. Choisir une cause qui vous tient à cœur peut vous aider à rencontrer des gens de votre milieu, à tisser de nouvelles relations, à améliorer vos compétences et à en acquérir de nouvelles, à faire avancer votre carrière et même à vous sentir plus heureux et en meilleure santé.



Il y a différents types de bénévolat. Le bénévolat à long terme est le plus connu; cependant, le bénévolat ponctuel gagne en popularité et représente jusqu'à 60 % de l'ensemble du bénévolat. Le bénévolat virtuel, qui existe depuis des années, a gagné en popularité pendant la pandémie et par la suite. Le micro-bénévolat est un type de bénévolat virtuel, tandis que le bénévolat professionnel et le bénévolat de compétences font appel à des personnes hautement qualifiées qui fournissent gratuitement des services professionnels ou des compétences techniques.

Le bénévolat joue un rôle majeur dans la constitution d'une société compatissante où les gens sont solidaires les uns des autres. Aider les autres a un effet positif sur leur vie. Il ne s'agit pas forcément d'un engagement à long terme : vous pouvez aider les personnes dans le besoin de façon simple et modeste. Vos expériences personnelles et votre façon de voir les choses sont autant d'atouts précieux pour façonner un monde plus compatissant et accueillant. De plus, l'engagement du bénévole peut l'aider à demeurer motivé, à renforcer sa confiance en soi, à se sentir utile et à améliorer sa propre santé mentale et physique en réduisant le stress, la dépression et l'anxiété.

Le bénévolat est un des meilleurs moyens d'afficher ses compétences et ses talents. Il permet de se concentrer sur ce que l'on peut faire et de mettre en valeur ses habiletés. De nombreux organismes qui favorisent l'inclusion recherchent activement des bénévoles aux compétences variées.

N'oubliez pas que le bénévolat ne consiste pas seulement à donner, mais aussi à recevoir. C'est une occasion de s'épanouir, de nouer des liens significatifs et d'être un artisan de changements positifs durables. Ne laissez pas vos aptitudes physiques différentes des autres vous arrêter : elles ne vous définissent pas, pas plus qu'elles ne restreignent votre capacité à exercer une action marquante sur la société. Faites-en la force motrice qui vous pousse à aller de l'avant. Trouvez une cause qui vous



passionné et communiquez avec des organismes qui sauront apprécier votre contribution. Enfin, votre engagement de bénévole remet en cause les stéréotypes et les idées fausses courantes sur les personnes ayant des aptitudes physiques ou mentales différentes des autres, ce qui favorise une société plus inclusive et plus compréhensive. Soyez une source d'inspiration pour les autres.

Voici quelques ressources utiles en matière de bénévolat :

Winnipeg Humane Society : Cet organisme est voué à la protection des animaux contre la souffrance et à la promotion de leur bien-être et de leur dignité. Elle offre un programme de placement de bénévoles pour les personnes ayant des aptitudes physiques ou mentales différentes des autres.

Adresse : 45, chemin Hurst, Winnipeg R3T 0R3

Téléphone – Accueil : 204.982.2021 / Service de bénévolat : 204.982.2043

Fax : 204.663.9401

Moisson Manitoba : C'est une banque alimentaire qui soutient un réseau d'autres banques alimentaires à travers la province qui répondent aux besoins de communautés locales. Vous pouvez vous inscrire pour y faire du bénévolat en envoyant un courriel à volunteer@harvestmanitoba.ca.

Adresse : 1085, av. Winnipeg, Winnipeg R3E 0S2

Téléphone – Accueil : 204.982.3663 / Service de bénévolat : 204.982.3582

Siloam Mission : Siloam Mission est un organisme humanitaire de confession chrétienne qui cherche à soulager la détresse des sans-abri de Winnipeg et à leur procurer des occasions de réinsertion sociale.

Adresse : 300, rue Princess, Winnipeg R3B 1M3

Téléphone : 204.956.4344

Adresse courriel : volunteer@siloam.ca

Volunteer Manitoba : Il s'agit de l'organisme central du bénévolat au Manitoba. Vous trouverez des occasions de bénévolat, de formation et diverses activités sur son site Web www.volunteermanitoba.ca

Adresse : 511-428, av. Portage, Winnipeg R3C 0E2

Téléphone : 204.477.5180

Needs Inc. : Newcomers Employment & Education Development Services est un OSBL qui aide les nouveaux arrivants à s'intégrer plus facilement à la société canadienne. L'organisme offre des occasions de bénévolat en personne et en ligne pour toute personne, quelles que soient ses aptitudes. Vous trouverez plus de renseignements sur son site Web à l'adresse www.needsinc.ca ou en envoyant un courriel à volunteers@needsinc.ca.

Adresse : 251-A, av. Notre Dame, Winnipeg, R3B 1N8

Téléphone – Accueil : 204.940.1260 / Service de bénévolat : 204.940.1279

Alina Rose Babu, conseillère en réadaptation – Services de transition

Sources :

www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm

www.habitat.org/sites/default/files/documents/Value-of-Volunteering-EvidenceBrief.pdf



Addressing the Housing Needs of People with Spinal Cord Injury / Dysfunction

**WE ARE LOOKING FOR PEOPLE WITH
SPINAL CORD INJURY / DYSFUNCTION
(SCI-D), FAMILY MEMBERS &
PROFESSIONALS TO TAKE PART IN A
STUDY EXPLORING HOUSING NEEDS.**



This qualitative study is asking members of the

SCI/D community to take part in a 1 hour interview or focus group to discuss:

- acquiring housing post-SCI/D;
- challenges being experienced with housing;
- strategies & solutions to optimize housing.

This project is part of a larger initiative to develop a Tool-Kit to help people with SCI/D optimize their housing.

WHAT IS INVOLVED?

Interviews or focus groups over the phone or Zoom.



TO LEARN MORE, PLEASE CONTACT:

Kirstin Yuzwa, Research Associate
+1 (416) 226-6780 x57605 or HousingStudy@sunnybrook.ca

Funding for this study is provided by the Craig H. Nielsen Foundation

PRINCIPAL INVESTIGATOR: Dr. Sander L. Hitzig, Senior Scientist

Phone: +1-416-226-6780 x 57177

Email: sander.hitzig@sunnybrook.ca

This study has received ethics approval from the
Sunnybrook Health Sciences Centre.



 **Sunnybrook**
ST. JOHN'S REHAB



VaPro Pocket™ catheters now provide more options for 100% No Touch Protection.

Now available with or without an integrated collection bag. The protective tip and sleeve of VaPro™ catheters have been tested and have been shown to prevent the transmission of bacteria that may cause UTIs.¹



Scan to visit website

Request a sample today!

**Visit www.Hollister.ca/en-ca/VaProPlusPocket
or call 1.800.263.7400**

1. Hollister data on file, ref-00814, July 2018

Prior to use, be sure to read the Instructions for Use for information regarding Intended Use, Contraindications, Warnings, Precautions, and Instructions.

Hollister, the Hollister logo, VaPro, VaPro Plus Pocket and VaPro Pocket are trademarks of Hollister Incorporated. © 2023 Hollister Incorporated.

VaPro Pocket™
No Touch Intermittent Catheter

VaPro Plus Pocket™
No Touch Intermittent Catheter



Making a difference in the journey of life.

Demandez à un conseiller ou à une conseillère en réadaptation.



Dans le numéro précédent, nous avons répondu à la question d'un membre sur l'emploi, les soutiens financiers et les ressources disponibles après une lésion médullaire. Nous avons traité en détail des droits de la personne, de l'assurance-emploi, des régimes d'avantages sociaux des employés, des prestations d'invalidité du RPC et du soutien au revenu pour personne handicapée au Manitoba. Dans ce numéro, nous traiterons d'allègements fiscaux. L'ARC et le gouvernement du Manitoba offrent plusieurs crédits d'impôt et nous mettrons l'accent sur les plus pertinents pour les personnes médullolésées et leurs principaux aidants naturels.

À retenir: Vous n'avez pas besoin de soumettre de pièces justificatives avec votre déclaration de revenus ou un formulaire dûment rempli. Ceci dit, conservez-les tous au cas où l'ARC vous les demanderait plus tard. Si vous soumettez des documents ou des formulaires dûment remplis, gardez-en toujours des copies avant de le faire.

ALLÈGEMENTS FISCAUX DU GOUVERNEMENT DU CANADA

Le [crédit d'impôt pour personnes handicapées \(CIPH\)](#) est un crédit non remboursable qui permet aux personnes ayant une déficience grave et prolongée de réduire l'impôt qu'elles pourraient avoir à payer dans une année donnée. Vous, ou le membre de votre famille qui vous soutient, devez remplir certaines conditions pour y avoir droit. Si votre demande est approuvée, vous pouvez alors le réclamer au moment de faire vos impôts. En 2022, le montant de base du CIPH s'élevait à 8 870 \$ pour les demandeurs de 18 ans et plus. Les personnes de 17 ans et moins pouvaient aussi demander 8 870 \$, plus 5 174 \$ (montant du supplément pour enfants handicapés), pour un total de 14 044 \$.

Le formulaire de demande T2201 *Certificat pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées* comporte deux parties. Vous ou votre représentant remplissez la partie A et votre médecin la partie B. Une fois le formulaire rempli, il peut être soumis en ligne ou envoyé par la poste. Bien que vous puissiez soumettre votre demande en tout temps de l'année, on conseille d'éviter tout retard éventuel et de la soumettre avant de produire votre déclaration de revenus. L'ARC vous enverra un avis de détermination dans les 8 semaines de sa réception. Puisque l'ARC fonde sa décision sur les renseignements fournis par votre médecin, assurez-vous qu'il connaît bien les limitations liées à votre lésion médullaire. Nul besoin de soumettre une nouvelle demande chaque année, sauf si l'ARC vous demande de le faire. L'approbation de votre demande ouvre la porte à d'autres programmes fédéraux et provinciaux.

Si votre demande est refusée et si vous n'êtes pas d'accord avec cette décision, vous pouvez appeler l'ARC pour en discuter, demander une révision, présenter de nouveaux renseignements ou contester la décision.

Le [crédit d'impôt pour aidant naturel](#) est un crédit non remboursable destiné aux personnes subvenant aux besoins d'un époux ou d'un conjoint de fait, ou d'une personne à charge ayant une déficience physique ou mentale. Le montant accordé dépend de votre situation, de votre relation avec la

personne pour qui vous demandez ce crédit, du revenu net et de la demande ou non d'autres crédits pour cette personne. Par exemple, vous pouvez demander un montant de 2 350 \$ pour votre époux ou conjoint de fait à la ligne 30300 de votre déclaration de revenus, ainsi qu'un montant maximal de 7 525 \$ à la ligne 30425.

Le [crédit d'impôt pour l'accessibilité domiciliaire](#) est un crédit non remboursable destiné aux personnes qui désirent rendre leur domicile plus accessible. Vous pouvez en bénéficier si vous êtes admissible au CIPH à tout moment de l'année ou si vous êtes âgé de 65 ans ou plus à la fin de l'année. Par ailleurs, vous y avez droit si vous êtes l'époux ou le conjoint de fait, ou un membre de la famille qui a demandé le montant pour une personne à charge admissible. Vous pouvez déduire jusqu'à 20 000 \$ par année de dépenses admissibles. Pour déduire ces dépenses, remplissez la grille de calcul pour la ligne 31285 à l'aide de votre feuille de travail fédérale et inscrivez le résultat à la ligne 31285 de votre déclaration.

Les travaux de rénovation doivent permettre à la personne admissible d'accéder au logement, de s'y déplacer ou d'y accomplir des tâches fonctionnelles, et/ou réduire le risque qu'elle se blesse dans le logement ou en y accédant. Si vous faites les travaux vous-même, les dépenses admissibles comprennent les matériaux de construction, les plans de bâtiments, les permis de construction, etc., à l'exclusion de votre main-d'œuvre et de vos outils. Les travaux effectués par un membre de la famille ne le sont pas, sauf si cette personne est inscrite au registre de la TPS.

En général, les travaux rémunérés effectués par un professionnel (tel un électricien, un plombier, un charpentier ou un architecte) sont des dépenses admissibles. **Avis : Si vous prévoyez embaucher un entrepreneur pour effectuer les travaux, assurez-vous de dresser un contrat par écrit !**

Le [crédit d'impôt pour frais médicaux](#) est un crédit non remboursable que vous, ou votre époux ou conjoint de fait pouvez utiliser pour réduire l'impôt que vous avez payé ou que vous pourriez avoir à payer. Vous pouvez déduire tous ces frais, y compris ceux payés à l'étranger, dans votre déclaration s'ils ont été payés en 2022. Parmi les frais admissibles figurent les suivants : appareils orthopédiques, appareils élévateurs, cathéters, thérapies de réadaptation, aides à la marche et frais de déplacement. Consultez le site Web de l'ARC pour une liste détaillée de ces frais médicaux.

Vous pouvez inscrire les frais médicaux admissibles à la ligne 33099 ou 33199 de votre déclaration. Vous pouvez ensuite déduire le total des frais admissibles, moins le moins élevé des montants suivants : 2 479 \$ ou 3 % de votre revenu net.

ALLÈGEMENTS FISCAUX DU GOUVERNEMENT DU MANITOBA

Le [crédit d'impôt pour soignant primaire](#) représente une marque d'appréciation de la contribution des personnes qui fournissent des soins non rémunérés à des bénéficiaires pendant plus de 90 jours dans une année, en leur fournissant une aide financière. Un seul soignant primaire peut demander le crédit annuel de 1 400 \$. Ce crédit est remboursable et n'est pas établi en fonction d'un revenu, ce qui signifie que vous pouvez le demander même si vous n'avez pas de revenu imposable. Il aide à couvrir les dépenses du soignant, tels les frais liés aux achats, aux déplacements, aux sorties et aux soins de relève.

Pour y être admissible, le soignant primaire et le bénéficiaire des soins doivent tous les deux résider au Manitoba. Le soignant primaire peut être un conjoint, un autre membre de la famille, un voisin ou un ami qui prodigue des soins gratuitement. Le bénéficiaire doit avoir été évalué au préalable par le Programme

des soins à domicile du Manitoba comme nécessitant des soins de niveau 2, 3 ou 4 pendant qu'il demeure à la maison.

Les personnes admissibles peuvent télécharger le formulaire d'inscription à partir du site Web de Finances Manitoba. Une fois le formulaire dûment rempli, envoyez-le par la poste ou par courriel au Bureau d'aide fiscale du Manitoba. Il est conseillé de demander ce crédit d'impôt dans votre déclaration de revenus personnelle à partir de l'année de votre inscription comme soignant primaire.

Le [Régime d'assurance-médicaments du Manitoba](#) s'adresse aux Manitobains et Manitobaines, sans égard à leur âge, dont le revenu est fortement affecté par le coût élevé des médicaments sur ordonnance. La couverture du Régime dépend à la fois de votre revenu familial total et du montant que vous payez pour les médicaments prescrits admissibles. Le cas échéant, le revenu familial total est rajusté pour y inclure un conjoint et le nombre de personnes à charge.

Chaque année, vous devez payer une partie du montant que vous consacrez à l'achat de médicaments sur ordonnance admissibles. Cela constitue votre franchise annuelle dont le Régime établit le montant en fonction de votre revenu familial rajusté.

Le revenu familial total est déterminé d'après ce qui est indiqué à la ligne 150 de votre avis de cotisation de 2021 de l'ARC. Le cas échéant, il est ajouté au revenu total de votre conjoint. Un montant de 3 000 \$ est soustrait du revenu total du conjoint et de chaque personne à charge de moins de 18 ans, ce qui donne lieu alors au revenu familial total rajusté. Pour déterminer votre franchise, ce revenu est multiplié par le taux de pourcentage correspondant dans le tableau du Régime de l'assurance-médicaments. Par exemple, si le revenu familial total rajusté est inférieur à 15 000 \$, le pourcentage de la franchise est 3,23 %. S'il est égal ou supérieur à 75 000 \$, ce pourcentage est 7,28 %. La franchise minimale du Régime d'assurance-médicaments est 100 \$.

Au besoin, vous pouvez avoir recours au programme de versements échelonnés de la franchise du Régime pour vous aider à payer votre franchise en plusieurs tranches sans intérêts. Ce programme vous permet de payer votre franchise sous forme de montant qui vient s'ajouter à celui de votre facture mensuelle d'électricité d'Hydro-Manitoba.

Cet article ne fournit qu'un aperçu des crédits d'impôt fédéraux et provinciaux et de divers éléments et facteurs qui concernent plus particulièrement les personnes médullolésées et leurs aidants. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec votre conseiller ou votre conseillère en réadaptation.

Darell Hominuk, conseiller en réadaptation – Services d'orientation professionnelle

Nouvelles de la Manitoba Paraplegia Foundation

Conseil d'administration de la MPF

Doug Finkbeiner, c.r. (président)

Kristine Cowley, PhD (vice-présidente)

James Richardson Jr. (trésorier)

Lyall Hallick

D^{re} Lindsay Nicolle

Leonard Steingarten

John Wallis

Les fonds de la MPF sont consacrés à quatre grands domaines qui ne bénéficient d'aucune autre source 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 et les services dont elles ont besoin. Toute demande d'aide directe doit être soumise à LM Manitoba. La personne qui en fait la demande doit fournir des précisions sur sa situation financière, expliquer pourquoi son budget ne suffit pas pour couvrir la dépense envisagée, et indiquer toute autre source potentielle de revenu, y compris les contributions de membres de sa famille.

Lésions Médullaires Manitoba remercie la MPF de son soutien continu à l'amélioration de la qualité de vie des Manitobaines et Manitobains médullolésés.

Depuis le dernier numéro de *ParaTracks*, la MPF a accepté plusieurs demandes d'aide financière, totalisant 12 996 \$, aux fins suivantes :

- Couverture des dépenses d'un membre pour emménager dans un appartement accessible. Lui et son conjoint vivaient dans un appartement inaccessible depuis 8 ans et le déménagement dans un appartement accessible dans un autre immeuble a contribué à réduire son stress et son anxiété, à optimiser son autonomie quotidienne et à améliorer la sécurité de l'un et de l'autre.
- Modifications au domicile d'un membre, dont des rénovations à la salle de bain, ce qui lui permettra de se servir de la douche et de la toilette de façon autonome lors de sa routine quotidienne et de veiller à ce que sa peau demeure bien en santé. De plus, il n'aura plus besoin dorénavant de compter sur l'aide de membres de sa famille. En plus d'accroître son autonomie et son efficacité personnelle, cela contribuera à améliorer son estime de soi et sa santé mentale.
- Achat d'un fauteuil roulant manuel, d'un appui-dos et d'un coussin pour un membre. Ce membre se déplace avant tout en fauteuil roulant motorisé, mais l'achat d'un fauteuil roulant manuel, qu'il peut placer dans le coffre du véhicule adapté à ses besoins, lui permet de maintenir son autonomie. Il pourra ainsi continuer à se rendre en véhicule à ses rendez-vous médicaux, à diverses activités professionnelles et communautaires, et à rendre visite aux membres de sa famille là où ils demeurent.

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le site Web de la MPF (www.scimanitoba.ca/mpf). Pour formuler une demande d'aide, envoyez un courriel à LM Manitoba (info@scimanitoba.ca) ou composez le 204-786-4753 ou le 1-800 720-4933 (sans frais au Manitoba)

De nouveaux horizons

Équilibrer la nécessité de faire de l'exercice avec un fonctionnement et une mobilité optimales

Doug Ingram, membre de LM Manitoba

En 1979, j'avais 16 ans. Jeune et stupide, je m'amusais un jour autour de la piscine en plongeant dans de l'eau peu profonde, lorsqu'un de mes plongeurs a terriblement mal tourné. Si vous lisez ce récit en ce moment, vous connaissez la suite de l'histoire. Heureusement pour moi, il s'agissait d'une lésion médullaire incomplète et j'ai pu marcher à nouveau. Il y avait bien eu des séquelles au niveau de ma démarche et de ma main gauche, mais pour l'essentiel, je m'en tirais bien. Je pensais qu'il en serait ainsi pour longtemps, mais les effets dommageables de cet accident de jeunesse me rattrapent aujourd'hui. Il y a environ 15 ans, j'ai commencé à sentir que j'avais moins d'équilibre et que ma démarche se détériorait. Aujourd'hui, c'est comme si je portais de lourdes bottes en traversant de l'eau qui m'arrive à la taille par jour de grand vent. Je ne peux pas marcher sans bâtons de randonnée et, même en les utilisant je ne peux pas aller très loin.

Alors, que faire? Il y a quatre ans, j'ai acheté un triporteur Smartscoot. Grâce à ce véhicule, j'ai réussi à sortir de chez moi et à élargir mes horizons. Il est léger, agile et se transporte facilement. Cependant, il ne fonctionne bien que sur des surfaces dures. Rouler sur de l'herbe épuise rapidement la batterie, tandis qu'il s'arrête net sur du sable ou de la neige.

Dans l'ensemble, ce triporteur était assez efficace, mais il s'agissait d'un moyen de déplacement passif. Je me suis mis à explorer d'autres options offrant à la fois une plus grande capacité et un mode de locomotion plus actif. Le vélo d'intérieur était le seul exercice que je pouvais faire, mais même là, je n'arrivais pas à pédaler fort ou à faire des rotations complètes. J'avais besoin de trouver des moyens de faire de l'exercice à l'extérieur de chez moi.

Il y a trois ans, j'ai acheté un triporteur d'occasion Schwinn Meridian pour adultes. À m'en servir, je me suis aperçu que je n'avais pas la force requise pour pédaler bien loin sur un vélo à pignon fixe et j'ai donc commencé à explorer les possibilités offertes par l'assistance électrique au pédalage.

J'ai vite découvert que les triporteurs électriques sont dispendieux. À cette époque, j'avais repris contact avec LM Manitoba et, lors d'échanges avec mon conseiller, nous avons abordé la question d'options de financement. Par la suite, j'ai soumis une demande d'aide financière à la MPF, qui l'a approuvée en partie. Je lui en suis très reconnaissant !

LM Manitoba m'a demandé de rédiger un article sur mon expérience avec un triporteur électrique. Mais, comme je n'ai ce triporteur que depuis quelques semaines, je vais diviser mon texte en deux parties : d'abord, le travail de recherche et de sélection (dans ce numéro) et, ensuite, la conduite du triporteur et son incidence sur ma vie (dans le prochain numéro).



Triporteur pliant Bowhead Reach



Triporteur pliant Etnic



Triporteur Liberty

Le choix de produits est très étendu et leur éventail ne cesse d'augmenter. Le prix varie beaucoup en fonction des facteurs suivants : conception technique, type et taille de la batterie, type et puissance du moteur, qualité d'autres composants comme les dérailleurs et le système électronique. Voici divers points à prendre en considération lors de l'achat d'un triporteur électrique :

Magasins de vélos locaux – Un survol rapide de ces magasins montre qu'il y a beaucoup de détaillants, mais que peu d'entre eux offrent des triporteurs électriques pour adultes à mobilité réduite. Je me suis entretenu avec Prairie Velo (www.prairievelo.ca) et EBike Winnipeg (www.ebikewinnipeg.ca), qui vendent l'un et l'autre des triporteurs et d'autres solutions d'aide à la mobilité.

Conversion – L'option la plus économique consiste à acheter soi-même les composants et à les monter sur un triporteur existant. Cela revient à environ 1 200 \$, soit la moitié du prix d'achat d'un triporteur tout monté. Cependant, il faut savoir quels composants acheter et comment les assembler correctement.

Triporteur standard ou triporteur inversé – Un triporteur standard comporte une roue à l'avant pour l'orientation et la conduite, et deux roues à l'arrière. En revanche, un triporteur inversé a deux roues à l'avant pour l'orientation et une seule roue à l'arrière pour la conduite. En raison de la configuration de ses roues, le triporteur inversé est beaucoup plus stable lorsqu'on exécute un virage.

Droit ou allongé – Les triporteurs sont offerts en deux configurations de base : conduites en position droite et en position allongée. Les deux peuvent convenir, mais vous devez tenir compte de l'aisance avec laquelle vous pouvez monter sur le triporteur et en descendre.

Pliant ou non pliant – Certains triporteurs sont équipés d'une manette située en avant des pédales, qui sert à plier le cadre pour en faciliter le transport dans une camionnette, un camion ou un VUS. Si vous prévoyez transporter votre triporteur dans un véhicule, envisagez d'en acheter un qui se plie. D'autres options pour le transport incluent un plateau de chargement monté sur attelage ou une petite remorque. Je n'ai trouvé qu'un seul triporteur électrique pliant, le triporteur Etnnic (www.etnnic.com). Cependant, Etnnic est fabriqué en Espagne, sans distributeur local, et il est dispendieux, avec un prix d'environ 7 000 \$.

Cadre ouvert – De nombreux triporteurs sont conçus avec un cadre ouvert. Si vous avez de la difficulté à soulever votre jambe et à la placer de l'autre côté du cadre, réfléchissez bien à cet aspect avant de vous en procurer un.

Entraînement par moteur-moyeu ou par moteur intermédiaire – Le moteur est soit intégré au moyeu de la roue et entraîne directement la roue, soit monté au centre du cadre et entraîne directement la chaîne. Le premier convient mieux aux conversions, tandis que le deuxième offre plus de couple, ce qui signifie que vous pouvez utiliser les divers engrenages du triporteur de manière plus avantageuse.

Capacité de la batterie – Les batteries sont chères, en particulier les batteries à haute capacité, à cause des matériaux utilisés dans leur fabrication. Mais n'oubliez pas que vous n'avez besoin que d'une batterie dont la capacité correspond à celle que vous êtes susceptible d'utiliser au cours d'un déplacement donné. Donc, au lieu d'acheter une batterie de très grande capacité, envisagez plutôt d'acheter une batterie ordinaire. Vous pourrez toujours acheter une batterie de réserve plus tard, au besoin. De plus, les batteries de faible capacité sont plus sécuritaires à transporter.

Puissance du moteur – La puissance du moteur se mesure en watts. Les moteurs de faible puissance fournissent généralement 250 W; les moteurs de 500 W ont une puissance moyenne, tandis que les moteurs de 750 ou 1 000 W sont considérés comme des moteurs de grande puissance.

Triporteurs hybrides – C'est le nom que j'utilise pour décrire une catégorie de triporteurs qui sont essentiellement un croisement entre un triporteur à capacité plus élevée et un triporteur à pédalage assisté. Les roues sont plus grandes que celles d'un scooter électrique, mais plus petites que celles d'un triporteur ordinaire. La capacité de la batterie, la puissance du moteur et la vitesse sont moindres que celles des autres triporteurs. Liberty (www.libertytrike.com), Lectric (www.lectricebikes.com) et Rad (www.radpowerbikes.com) sont les leaders de cette catégorie.

Triporteurs de chargement ou à distance à parcourir moyenne – Cette catégorie compte un grand nombre de triporteurs. Ils sont en général équipés de roues et de pneus plus larges que les triporteurs hybrides, ainsi que de moteurs plus puissants et de batteries de plus grande capacité. De plus, ils sont souvent équipés de caissons de chargement spacieux. Prix : dans les 3 500 \$.

Triporteurs d'exploration et triporteurs sur mesure – Oui, il existe des constructeurs de triporteurs capables de fabriquer des triporteurs sur mesure vraiment remarquables, adaptés aux besoins et aux préférences de chacun. Bowhead est une entreprise qui fabrique des triporteurs d'exploration capables de parcourir les sentiers de l'arrière-pays. Cependant, vous pouvez vous attendre à payer plus de 15 000 \$US pour ces triporteurs personnalisés (www.bowheadcorp.com).

Compte tenu de tout ça, qu'est-ce que j'ai choisi et pourquoi? Tout d'abord, permettez-moi de préciser qu'il n'y a pas de solution parfaite. Chacun a ses propres besoins et ses propres ressources qui influent sur sa décision.

Ce dont j'avais vraiment besoin, c'était un triporteur tout terrain plus performant que mon petit triporteur, capable de s'adapter à différentes conditions de route, d'aller plus loin, de fonctionner en hiver et de me permettre de faire de l'exercice. Je voulais un triporteur où je serais assis en position droite, car il m'est presque impossible de me relever quand je suis couché. Au final, j'ai choisi l'Envo Flex (www.envodrive.com/products/envo-flex-trike). Envo est une société canadienne qui a des concessionnaires locaux et j'ai pensé que leur conception technique était mieux adaptée à notre climat.



Doug Ingram circulant sur son triporteur Envo Flex au parc provincial Birds Hill

Interview Participants Needed



A First Look at the 1967 Paraplegic Games: Exploring Impacts on Local Para Sport and Educational Resources

This research project is to learn about the inaugural Paraplegic Games (Pan American Wheelchair Games) that took place in 1967 in Winnipeg Manitoba. Interviews will be between an hour to an hour and a half.

Fall 2023

INTERVIEW PARTICIPANT CRITERIA:

- You attended the 1967 Paraplegic Games as a coach, athlete, administrator or spectator
- You know someone who attended the games as a coach, athlete or administrator

Principal Investigator: Colleen Moyer
moyerc@myumanitoba.ca

Research Supervisor: Russell Field
russell.field@umanitoba.ca

Please email Colleen Moyer for more information or if you are interested in participating at:
moyerc@myumanitoba.ca

TOURNÉES ANTI-STRESS



Le programme de tournées de l'aéroport de Winnipeg réduit le stress face à l'inconnu.

Eva Wasney le 12 août 2023 (Reproduit avec l'autorisation du Winnipeg Free Press)

Prendre l'avion peut être une expérience stressante. Pour les voyageurs handicapés, le parcours de l'enregistrement à l'embarquement peut être une source d'inquiétudes supplémentaires.

En 2020, l'aéroport international Richardson de Winnipeg a mis en place un **programme inédit de répétition pour les passagers**, afin de donner aux voyageurs locaux une meilleure idée de ce qui les attend en arrivant à l'aérogare. Au cours des trois dernières années, le personnel de l'aéroport a organisé près de 75 tournées d'accessibilité pour des particuliers et des familles. « Nous sommes là pour tous ceux qui veulent se familiariser avec les étapes de leur itinéraire à l'aérogare avant la date de leur véritable départ, souligne Christina Redmond, directrice de l'exploitation de l'aérogare de l'Administration aéroportuaire de Winnipeg (AAW). Nous avons constaté que le programme intéresse beaucoup les personnes qui se heurtent à des obstacles lors de leurs voyages, puisqu'il leur permet de se renseigner avant de partir en voyage. »

Lors de son lancement, le programme était le premier du genre au Canada. Depuis, des initiatives semblables ont été mises sur pied dans d'autres aéroports à Vancouver et Victoria.

Le *Free Press* a récemment suivi une tournée simulée avec du personnel d'Inclusion Winnipeg, un groupe local de promotion des intérêts et des droits des personnes handicapées et membre du comité consultatif sur l'accessibilité de l'aéroport.

« C'est une question de droits de la personne » affirme Janet Forbes, directrice générale d'Inclusion Winnipeg, à propos des efforts déployés par l'AAW en matière d'accessibilité. « Si vous ne pouvez pas voyager parce qu'il n'y a personne pour répondre à vos besoins, c'est une situation vraiment discriminatoire.

Luke Armbruster se déplace en fauteuil roulant. Bien qu'il ait beaucoup voyagé avec son équipe de parahockey, il dit que ça peut être stressant de surveiller la manutention de son fauteuil roulant et d'anticiper les obstacles qui pourraient survenir pendant le voyage. « C'est utile de se familiariser à l'avance avec ce à quoi s'attendre, ajoute-t-il. J'ai toujours voyagé avec ma famille ou mes coéquipiers, mais c'est très important de faire une tournée de l'aérogare au cas où je voyagerais seul un jour ».



MIKAELA MACKENZIE / WINNIPEG FREE PRESS

*Angelo Templo, agente de WestJet, enregistre Luke Armbruster, adjoint administratif d'Inclusion Winnipeg, dans le cadre du **programme de répétition des passagers** à l'Aéroport international Richardson de Winnipeg.*

Les **visites guidées du programme de répétition** sont adaptées aux besoins de chaque participant et des explications sont données à chaque étape de l'expérience aéroportuaire, allant du stationnement à l'enregistrement, suivi du passage par la sécurité et de l'embarquement.

« Les interlocuteurs de la tournée sont toujours les mêmes, explique Mme Redmond, mais les échanges sont souvent très différents, parce que nous les personnalisons en fonction de la personne qui se trouve devant nous et des obstacles auxquels elle sera confrontée ».

Mme Redmond recommande de contacter l'aéroport trois mois avant un voyage avec réservation confirmée, mais des arrangements peuvent être pris dans un délai plus court. L'objectif d'une tournée est de refléter le plus fidèlement possible l'itinéraire prévu.

Pendant la tournée, qui débute au kiosque d'information situé au niveau des arrivées, Mme Redmond désigne les différents éléments et installations d'accessibilité de l'aérogare, tels que l'emplacement des toilettes accessibles, les ascenseurs, les écrans d'annonces visuelles et la signalisation en braille.

On peut aussi faire une tournée de l'aéroport au moyen des applications MagnusCards et Aira pour téléphones intelligents, conçues respectivement pour les utilisateurs ayant des déficiences cognitives et/ou visuelles. L'année dernière, l'AAW a mis en service un ensemble de six fauteuils roulants autonomes pour utilisation avant l'embarquement. Grâce au programme Sunflower Lanyard, des macarons d'identification floraux verts sont disponibles pour les passagers ayant un handicap invisible et pouvant avoir besoin d'aide supplémentaire. Des troussees sensorielles gratuites sont en cours de préparation.

« Nous nous efforçons toujours de nous améliorer au lieu de rechercher la perfection », affirme M. Forbes, qui ajoute que l'aéroport a fait d'importants progrès en matière d'accessibilité au cours des dernières années. « Lorsque je parle à des gens qui viennent d'ailleurs, ils me disent souvent à quel point il est facile d'obtenir de l'information ici. »

On remet des documents factices aux participants de la tournée, dont un passeport et une carte d'embarquement, afin de mieux imiter les interactions avec les agents de réservation de billets et le personnel de sécurité.

De nombreuses compagnies aériennes et entreprises différentes sont présentes à l'aéroport. Comme leurs normes d'accessibilité varient, des problèmes peuvent survenir. Afin de simplifier l'expérience des passagers, Transports Canada exige désormais que les compagnies aériennes et les administrations aéroportuaires rendent publics leurs plans d'accessibilité internes. « Depuis des années, les compagnies aériennes ont des objectifs très similaires concernant la formation du personnel, sa connaissance des appareils d'assistance fonctionnelle et la façon dont il interagit avec une personne susceptible d'être confrontée à un obstacle, dit Mme Redmond. Depuis le 1^{er} juin, elles doivent officiellement mettre ces objectifs par écrit. »

Lors du passage à la sécurité, les participants sont autorisés à s'approcher du portail et à observer le processus de contrôle. Mme Redmond explique pourquoi ça peut être nécessaire d'enlever les vêtements de dessus, quelles sortes d'objets sont autorisés dans les bagages à main et comment se déroulent les fouilles par palpation des passagers à mobilité réduite. S'habituer à la vue et au bruit des détecteurs de métaux et des appareils de sécurité peut être utile pour les personnes ayant des capacités sensorielles différentes.

Dans la zone d'embarquement, les participants peuvent s'entraîner à monter et à descendre la passerelle et à embarquer dans un avion, s'il y en a un qui est libre. Mme Redmond montre les appareils d'assistance fonctionnelle dont dispose le personnel des compagnies aériennes pour aider les personnes à mobilité réduite à embarquer dans un avion et à s'installer dans leur siège, tels qu'un fauteuil roulant pour allées étroites et un appareil élévateur automatisé.

Si le **programme de répétition des passagers** est l'occasion pour les participants de s'informer sur les installations et appareils existants, il s'agit d'une expérience tout aussi profitable pour l'administration de l'aéroport.

« Chaque fois, nous en apprenons un peu plus », affirme Mme Redmond, qui ajoute que l'on discute souvent de la rétroaction des participants lors des réunions du comité sur l'accessibilité de l'aéroport.

Pour programmer une tournée de répétition, il suffit d'envoyer un courriel à info@waa.ca ou d'appeler le 204.987.9402. Pour en savoir davantage sur les installations d'accessibilité de l'aéroport, consultez le site Web waa.ca.



ACCESSIBLE VEHICLES FOR SALE

LOOKING TO BUY OR SELL ACCESSIBLE VEHICLES?

- ✓ ASK US ABOUT HAND-CONTROLLED OPTIONS
- ✓ SIDE ENTRY OR REAR LOADING VEHICLES
- ✓ WHEELCHAIR VEHICLES FOR SALE
- ✓ TRANSPORTATION SERVICES AVAILABLE

CALL NOW! 204-783-7881

Goorderly@gmail.com

Goorderly.ca

Drive yourself or call us to book our transportation services



Accredited with: MPI, Wpg Rehab Hospital, BBB, WCB, Medavie BlueCross, EIA

FREEDOM TO CHOOSE



URO
Medical Supplies

Specializing in products and services for people with spinal cord injuries, spina bifida and other physical disabilities.

Latest Products & Technologies

Superior Customer Service

Peer Support

Membership Rewards Program

Supporting The Community

Expedited Shipping



Official Canadian
Distributor of
MyoCycle Functional
Electrical Stimulation
Bikes



204.479.7588

| TOLL FREE: 1.866.657.3330 |

JARED@UROMED.CA

WWW.UROMED.CA

Les banques alimentaires et les régimes spéciaux

Les ressources communautaires comme les banques alimentaires jouent un rôle crucial dans le soutien aux personnes ayant des difficultés financières. Après avoir payé leur loyer et d'autres factures, beaucoup de gens ont du mal à se procurer des denrées essentielles comme la nourriture. Pour certains, l'accès à des aliments nutritifs est essentiel à leur subsistance, tandis que pour d'autres, il s'agit plutôt de préserver des traditions et de demeurer en santé.

Certaines personnes ayant un régime alimentaire spécial ou qui suivent des pratiques alimentaires particulières ne savent peut-être pas que la banque alimentaire où ils s'approvisionnent, bien que limitée dans ce qu'elle peut offrir, peut néanmoins répondre à leurs besoins. De plus, il existe plus de 30 organismes au Manitoba où il est possible d'obtenir des denrées alimentaires en cas d'urgence.



Moisson Manitoba soutient un vaste réseau de banques alimentaires au Manitoba et sert environ 108 000 personnes par mois. Il y a des églises qui fournissent, à partir de dons, des articles spéciaux à des groupes particuliers. Il y a aussi de nombreux autres sites qui, sous l'égide de Moisson Manitoba, fournissent un appui vital aux personnes ayant des besoins alimentaires spécifiques.

Moisson Manitoba distribue des denrées à 360 banques alimentaires et organismes dans toutes les régions de la province. Certains sites de dépannage offrent le déjeuner, le dîner et le souper, tandis que d'autres n'offrent que le dîner, ainsi que divers articles de première nécessité. D'autres encore ont un nombre limité de paniers qui sont distribués en fonction du principe du premier arrivé, premier servi.

La première chose à faire pour obtenir un panier de Moisson Manitoba est d'appeler la ligne de soutien alimentaire, puis de se présenter au rendez-vous qui vous a été fixé. Vous pouvez vous inscrire en ligne ou par téléphone (nouveaux clients : 204-982-3671; clients ayant déjà fait affaire avec Moisson Manitoba : par courriel). Si vous habitez à l'extérieur de Winnipeg, composez le 1-800-970-5559. On peut aussi consulter le site Web de Moisson Manitoba à l'adresse www.harvestmanitoba.ca.

Certaines banques alimentaires assistent les personnes ayant des besoins particuliers en raison de pratiques culturelles ou religieuses, ou encore de régimes spéciaux liés à des allergies alimentaires. Il suffit d'indiquer vos besoins à Moisson Manitoba qui transmettra cette information au site approprié qui répondra à vos besoins.

Vu le grand nombre de personnes ayant recours aux banques alimentaires, il est important de continuer à appeler pour prendre rendez-vous, car les places sont limitées. Ouvert du lundi au vendredi de 9 h 15 à 15 h 15, et le samedi de 9 h 15 à 12 h 15.

Annika Onosson, conseillère en réadaptation – Services aux Autochtones

Conseils de voyage pour les personnes qui utilisent un cathéter



Une bonne préparation est le meilleur point de départ pour un séjour sans souci ! Afin de vous aider à vous préparer pour vos vacances, nos amis chez Coloplast ont rassemblé quelques renseignements et conseils pratiques dans cet article. Il s'agit ici de directives générales destinées à répondre à des questions courantes. Vous devez toujours suivre les recommandations de votre spécialiste de la santé.

Avant de partir : ce qu'il ne faut pas oublier

Commandez des produits supplémentaires et passez les commandes bien à l'avance. Ainsi, vous aurez suffisamment de produits à temps pour votre voyage. C'est une bonne idée de commander quelques cathéters compacts à apporter. Les cathéters SpeediCath® Compact Set sont une solution toute-en-un de cathéter et de sac – parfaits pour les voyages ! Ils sont discrets, prêts à l'emploi en un instant et existent en formats pour hommes et pour femmes.

Voici les trois principaux avantages d'avoir des cathéters compacts en voyage :

- Ils sont prélubrifiés et prêts à l'emploi, ce qui réduit les risques de contamination bactérienne et, par conséquent, de contracter une IVU (comparativement aux cathéters non lubrifiés).
- Ils sont discrets et propres. Vous pouvez les jeter aux ordures ou les mettre dans vos poches après usage.
- Ils se dissimulent bien à la vue de tous!

Préparez une petite trousse de toutes les fournitures dont vous pourriez avoir besoin à portée de la main pendant vos déplacements. Dressez une liste écrite de ces produits et conservez-la sur vous, au cas où vous auriez besoin de la consulter. Prendre une photo de ces fournitures avec votre téléphone est aussi une bonne idée.

En route

N'oubliez pas que la température a un effet sur les produits, un détail à garder en tête en faisant vos bagages. Le cas échéant, conservez une certaine quantité de fournitures dans le coffre à gant de votre véhicule et/ou mettez-en dans votre bagage à main en avion.

Prévoyez vos visites aux toilettes. Si vous voyagez par avion, effectuez autant que possible le cathétérisme peu avant l'embarquement. Essayez de planifier toutes les autres visites aux toilettes pendant votre séjour, en vous laissant du temps avant et après une élimination. Réglez une montre ou une alarme, si la crainte d'oublier vous préoccupe.

À votre destination

Assurez-vous de rester hydraté ! Lorsque vous voyagez dans des pays chauds, vous vous exposez au risque de la déshydratation. La plupart des gens devraient penser à boire de 1,5 à 2 litres d'eau par jour, à moins que votre spécialiste de la santé vous ait conseillé de faire autrement. Quand il fait chaud, vous devez boire encore plus d'eau.

Si vous doutez de la qualité de l'eau potable, retenez ce qui suit :

- Utilisez de l'eau en bouteille pour vous brosser les dents.
- Commandez des boissons sans glaçons.
- Ne consommez pas de fruits ou de légumes crus lavés à l'eau du robinet.

Comment savoir si vous avez consommé suffisamment d'eau? Une façon d'évaluer votre taux d'hydratation est de regarder la couleur de votre urine. Une urine pâle et une élimination régulière tout au long de la journée indiquent une bonne hydratation.

Voyager devrait être une expérience amusante et captivante. Avec un peu plus de préparation et de planification, vous pouvez passer des vacances sans souci ! Vous cherchez d'autres conseils de voyage? Téléchargez gratuitement le *Carnet de voyage pour les utilisateurs et utilisatrices de cathéters* (www.coloplast.ca/fr-CA/ca-fr-landing-pages/ic-carnet-de-voyage-pdf).

Si vous désirez en savoir plus sur les cathéters SpeediCath®, contactez un conseiller en soins de Coloplast dès aujourd'hui au 1-866-293-6349 ou envoyez un courriel à casupport@coloplast.com.



DEMANDE D'ADHÉSION

OUI !

Inscrivez-moi en tant que membre de Lésions Médullaires Manitoba Inc. Tous les membres reçoivent ParaTracks, le bulletin de nouvelles et d'information de l'Association et ont droit de vote à l'Assemblée générale annuelle.

Les membres ont aussi droit à des rabais sur des fournitures de soins de santé, ainsi qu'à diverses autres promotions.

Stevens Home Health Care Supplies (10 % sur les fournitures et les appareils), The Access Store (10 %), Northland Home Health Care (10 % sur les fournitures médicales) et Fido Mobile (rabais de 10 \$ sur un plan mensuel de services téléphoniques).

COORDONNÉES DU MEMBRE

NOM

ADRESSE

VILLE

PROV.

CODE POSTAL

TÉL.

COURRIEL

(VOTRE ADRESSE COURRIEL NOUS PERMET D'ÉPARGNER LES FRAIS D'EXPÉDITION PAR LA POSTE.)

SIGNATURE

DATE

Inscrivez-moi dans la catégorie suivante :

- ☐ **MEMBRE 15 \$ - 24 \$**
- ☐ **MEMBRE DE SOUTIEN 25 \$ - 99 \$**
- ☐ **MEMBRE DONATEUR 100 \$ - 249 \$**
- ☐ **MEMBRE SPÉCIAL 250 \$ - 499 \$**
- ☐ **BIENFAITEUR 500 \$ ET PLUS**

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

☐ **NOUVEAU**

☐ **RENOUVELLEMENT**

Prière de libeller votre chèque à l'ordre de : Lésions Médullaires Manitoba et de l'envoyer par la poste à 825, rue Sherbrook, Winnipeg MB R3A 2M5.

IMPORTANT!

En signant ci-dessus, vous autorisez LM Manitoba à utiliser vos renseignements personnels (nom et adresse seulement) à des fins d'expédition de carte de membre et de reçus, de rappels de renouvellement de votre adhésion, d'avis de réunions et du bulletin *ParaTracks*. LM Manitoba ne vend pas et n'échange pas de renseignements personnels et ne loue pas ses listes d'adresses et de courriels.

Pour plus d'information :

Tél. : 204-786-4753

Fax : 204-786-1140

Courriel : info@scimanitoba.ca

Sans frais au Manitoba : 1-800-720-4933