



Dans ce numéro

- Leanne Taylor - Parcours paralympique
- Elisha Watanabe - Prix d'excellence 2024
- Options de soins à domicile en milieu rural
- Du secondaire à l'université - Allyah Real
- Relations sexuelles et intimité pour les utilisateurs de cathéters

**"Grâce au cathéter
SpeediCath® Compact,
je peux me cathétériser en
toute liberté n'importe où."**



Leanne, 2024 Paralympic Paratriathlete for Team Canada
SpeediCath® Compact Female user

Les cathéters **SpeediCath® Compact** pratiques et discrets ont été conçus spécialement à votre intention ! Recouverts d'un enduit hydrophile issu de notre technologie exclusive de revêtement à triple action, ils assurent une insertion et un retrait confortables tout en douceur. De format réduit, ils sont faciles à transporter, à ranger, à utiliser et à en disposer en toute discrétion.



Compact pour femme



Compact Plus pour femme



Compact pour homme

Pour obtenir un échantillon GRATUIT d'un cathéter **SpeediCath®** doté de notre technologie de revêtement à triple action, balayez le **code QR** ci-dessous ou consultez le site products.coloplast.ca/fr-CA.



*Offre limitée

Coloplast a rémunéré Leanne pour les renseignements personnels dont elle vous fait part. La situation de chaque personne étant unique, il est possible que votre expérience diffère de la sienne. Parlez à votre professionnel de la santé pour savoir si ce produit vous convient.

Il y a aussi des cathéters SpeediCath® pour enfants (jusqu'à l'âge de 21 ans) et les adultes ayant besoin d'un drainage de la vessie à cause d'une rétention d'urine chronique ou d'un résidu postmictionnel. Lisez bien toutes les directives avant d'employer le produit. Appelez votre médecin si vous pensez avoir une infection des voies urinaires ou si vous n'arrivez pas à insérer le cathéter dans votre vessie. Pour en savoir davantage sur les risques et les complications possibles, de même que sur le soutien offert, appelez Coloplast Corp. (1 866 293.6349) ou consultez le site Web de l'entreprise : www.coloplast.ca

Coloplast Canada, 2030, Bristol Circle, pièce 117, Oakville (ON) L6H 0H2
Le logo de Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2024-05. Tous droits réservés. Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Danemark. PM-32534

SpeediCath®



**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 : 1 800.720.4933
(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 en
vous rendant sur le site web de LM Manitoba.

Tirage : 1 200 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 d'affaires 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 transmettre par courriel à
info@manitoba.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
Robert Pruden
Barbara Rapson
Leonard Steingarten*
Adam Terwin – trésorier
Mark Wherrett*

*personne médullolésée



Table des matières

Coordonnées du personnel.....	5
Leanne Taylor - Son parcours paralympique.....	6
Elisha Watanabe - Prix d'excellence 2024.....	9
Soins à domicile en milieu rural.....	11
Nouvelles de la Manitoba Paraplegia Foundation.....	15
Allyah Real - Du secondaire à l'université.....	16
Relations sexuelles, intimité et rencontres chez les utilisateurs de cathéters.....	19

PAGE COUVERTURE : Leanne Taylor, membre de
LM Manitoba et paratriathlète d'élite se rend cet
été à Paris pour y représenter le Canada aux
Jeux paralympiques de 2024.

Photo : Canadian Sport Centre Manitoba



**Merci à la Manitoba
Paraplegia Foundation
pour son appui
financier constant à
ParaTracks, ainsi
qu'aux Manitobaines
et Manitobains
médullolésés**



ANNONCES!!



Willie Penner, membre de LM Manitoba, et son épouse Lena, se réjouissent de la naissance de leur premier enfant, Jeremiah, le 14 mars 2024.

Félicitations !

Si vous avez des nouvelles à partager avec LM Manitoba et les lecteurs et lectrices de ParaTracks, veuillez communiquer avec nous à info@scimanitoba.ca.



RABAIS sur le SANS FIL

Rogers et **Fido** offrent tous deux un rabais sur la plupart de leurs forfaits sans fil, y compris les forfaits mobiles 5G et 5G Infinite^{MD}.

Rogers offre un rabais de 20 \$/mois et Fido un rabais de 10 \$/mois. De plus, les deux fournisseurs offrent 20 Go de données supplémentaires par mois et la conversion de messages vocaux en textos.

LM Manitoba offre ses condoléances aux familles des personnes bien-aimées ci-dessous décédées récemment :

*Christopher Amyotte
Mary Beach
Léonard Bourget
Douglas Brown
Russell Chaboyer
John Damm Wayne
Gagnon Stefan Gay
Patrick Halcrow*

*Ina Hartie
Eric Hobden
Ryland Langan
Norman Levesque
Lois Marshall
Albert Molyneaux
Mary Alice Monias
Raymond Muswagon
Lois Olafson*

*Kamlesh Patel
Randy Ray
William Reimer
Ray Sandford
Janice Somerville
Shirley Springer
Miriam Stermscheg
Marlena Taylor
Evelyn Wasney*

Bienvenue à Alexandria Toews !

Je m'appelle Alexandria et je me suis jointe au personnel de LM Manitoba à la fin de février 2024 comme conseillère en réorientation au sein des Services de réorientation professionnelle. J'ai été formée en gestion de la douleur chronique fondée sur la pleine conscience à l'Université de Toronto. J'ai obtenu un baccalauréat spécialisé en psychologie de l'Université de Winnipeg avec une thèse de 1^{er} cycle en 2023, qui portait sur les couples souffrant de douleur chronique et leur degré de satisfaction face à leur vie et leur relation lorsqu'ils pratiquent la méditation de pleine conscience. La gestion de la douleur chronique me passionne de par mes intérêts universitaires et mon expérience vécue.

Auparavant, j'ai travaillé pour un autre OSBL qui avait pour mission d'aider à la réunification des

familles. Pendant plus de 10 ans, j'ai fait du bénévolat afin de contribuer à la réunification des familles, à l'entraide par les pairs et à la mise en place de moyens de soutien pour les personnes en quête

d'un logement et d'un emploi. Je cherche à influencer positivement la vie des gens en les aidant à modifier leur manque de confiance en soi et à ajuster l'image qu'ils ont d'eux-mêmes. Grâce à mon vécu et à mes intérêts personnels, je me suis orientée vers une profession aidante et je suis ravie d'avoir l'occasion de m'y adonner à LM Manitoba. J'ai hâte de vous rencontrer !



ADRESSES COURRIEL ET NUMÉROS DE POSTES TÉLÉPHONIQUES DU PERSONNEL

204.786.4753 ou sans frais au Manitoba 800.720.4933

Alina Rose Babu Services de transition (en congé)	arbabu@scimanitoba.ca	235
Gail Burnside Directrice des Services de réadaptation	gburnside@scimanitoba.ca	229
Adrienne Conley Adjointe administrative	aconley@scimanitoba.ca	222
Terra Coulter Services aux médullolésés hospitalisés	tcoulter@scimanitoba.ca	225
Artem Dolia Services de transition	adolia@scimanitoba.ca	230
Laurence Haien Principal conseiller en orientation professionnelle	lhaien@scimanitoba.ca	234
Dan Joannis Directeur général	djoannis@scimanitoba.ca	224
LéAmber Kensley Services de promotion de la santé	lkensley@scimanitoba.ca	231
Rebecca Norman Services aux autochtones / Relations avec la CAT	rnorman@scimanitoba.ca	228
Annika Onosson Services aux Autochtones	aonosson@scimanitoba.ca	223
Alexandria Toews Services de réorientation professionnelle	atoews@scimanitoba.ca	226

Taylor sait qu'elle fait partie des meilleures athlètes.

La paratriathlète d'Oak Bluff fait une percée cette saison dans la période préparatoire aux Jeux paralympiques de Paris.

Joshua Frey-Sam | Reproduit avec l'autorisation du Winnipeg Free Press / le 11 juillet 2024

Leanne Taylor sait désormais qu'elle peut devancer les meilleures paratriathlètes du monde. Animée récemment d'un fort sentiment de confiance en soi, la résidente d'Oak Bluff a tout pour décrocher une médaille lors de ses premiers Jeux paralympiques à Paris cet été.

« Je suis le genre de personne qui a besoin de voir la même chose plusieurs fois pour y croire », a déclaré Taylor au *Winnipeg Free Press* jeudi, le lendemain de sa nomination officielle au sein de l'équipe canadienne.

Taylor, 31 ans, s'est hissée au 3^e rang mondial après deux victoires et deux nouveaux podiums lors de ses quatre dernières compétitions.

Elle a été motivée par sa première victoire internationale au Championnat de paratriathlon des Amériques à Miami en mars, qui lui a assuré une place à Paris, mais elle était encore incertaine quant à son rang parmi les meilleures athlètes de ce sport. Une deuxième place aux compétitions de la série des championnats du monde de triathlon à Yokohama, au Japon, et une victoire à celles de Swansea, au Pays de Galles, ont suscité encore plus d'enthousiasme chez elle.

« Les courses les plus représentatives de son niveau de performance sont celles où on se trouve confrontée à ses meilleures concurrentes et c'est ce qui s'est passé au Japon, où j'ai eu l'occasion de me mesurer à mes meilleures adversaires ».

Après avoir remporté de justesse la 2^e place aux compétitions des championnats du monde à Montréal, la fin de semaine dernière, elle a enfin été convaincue qu'elle faisait partie des meilleures.

C'est à la suite de ces compétitions que j'ai commencé à me dire : « Chaque fois que je me classe au deuxième rang, c'est là que je dois dorénavant me situer face à mes concurrentes », affirme Taylor, qui a maintenant 11 podiums à son actif après 25 courses en carrière.

« Je pense que j'ai réussi une grande percée cette saison et ça, c'est vraiment super. Ce qui me stimule le plus dans tout ça, c'est dès mon arrivée aux Jeux de regarder le podium, de cibler la place du numéro 1 et d'être sérieuse quant à la possibilité de l'occuper.

Taylor, qui représentera le Canada le 2 septembre, consacrera les six prochaines semaines à régler les moindres détails avant son départ pour Paris.

La semaine prochaine, elle s'envolera pour Flagstaff en Arizona, où elle s'entraînera pendant deux semaines à 2 000 mètres au-dessus du niveau de la mer, avant de rentrer chez elle pour une toute dernière mise au point.

Ayant été invitée l'année dernière à s'entraîner sur le circuit de Paris, elle sait à quoi s'attendre. Par exemple, étant donné que la piste comporte de nombreux virages en U, elle s'est entraînée depuis à maintenir une vitesse élevée dans les virages.

« Nous nous préparons de manière très précise pour ces Jeux et en particulier pour le circuit de Paris qui est assez spécial, en ce que l'épreuve de la natation se déroulera dans la Seine. Afin de nous habituer à la sensation de nager dans le sens du courant, nous nous sommes alors entraînées à nager dans des rivières au Manitoba, », a-t-elle dit.



Photo : Paul Clawson | Leanne Taylor d'Oak Bluff arrive en 3^e place du classement mondial des femmes paratriathlètes.

Le terrain sera également différent pour les épreuves de vélo à main et de course à pied (en fauteuil roulant). « C'est une vieille ville et près de la moitié du parcours à vélo se déroulera sur des pavés.

Nous nous sommes donc entraînées à maintenir une cadence très élevée, afin de conserver notre élan tout en rebondissant un peu sur les pavés ».

À plus d'un égard, Taylor n'arrive toujours pas à croire qu'elle sera bientôt une athlète olympique, compte tenu de là où elle a commencé.

Sa vie a été bouleversée il y a un peu plus de six ans, alors qu'elle parcourait à vélo le sentier Bison Butte, dans le sud-ouest de Winnipeg. Alors qu'elle roulait sur un sentier qu'elle connaissait bien, elle a heurté une bosse inattendue et a serré les freins, ce qui l'a projetée par-dessus le guidon.

Une chute malencontreuse a disloqué les 10^e et 11^e vertèbres de sa colonne vertébrale et l'a laissée paralysée de la taille jusqu'aux pieds.



*Photo : Bernard Brault | Leanne montre la médaille d'argent qu'elle a remportée lors de la **Série mondiale de triathlon paralympique 2024**, qui s'est déroulée à Montréal en juin 2024.*



Photo : Bernard Brault | Leanne participe à une épreuve de paratriathlon à Swansea (Royaume-Uni) en juin 2024.

Deux mois après son accident, alors qu'elle était encore sous traitement au Centre des sciences de la santé, le paralympien Colin Mathieson a convaincu Leanne d'aller faire un tour dans un fauteuil roulant de course.

Le défi d'un triathlon a piqué sa curiosité et elle s'est rapidement adonnée à ce sport à un temps difficile de sa vie.

« Je pense que c'est très rare que l'on se fixe comme objectif de faire quelque chose et que ça se passe exactement comme on l'avait imaginé », dit Taylor. « **C'est** un peu ce que je ressens à l'approche de ces Jeux paralympiques : toutes les pièces sont tombées en place au bon moment et de la façon dont nous l'avions imaginé ».

Donc, même si je suis à la fois nerveuse et emballée à l'idée de concourir, je crois que ce qui est le plus important à retenir, c'est que nous nous étions fixé comme objectif de nous rendre aux Paralympiques et que tout ce que nous avons désiré jusqu'à présent s'est réalisé ».

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



204-201-4243



info@shiftaccessibility.com



accessiblerenovation.ca

Prix d'excellence E. Arthur Braid 2024 de LM Manitoba

Cette année, la récipiendaire du Prix d'excellence E. Arthur Braid de LM Manitoba est Elisha Watanabe. Ses rapports avec notre association remontent à de nombreuses années, d'abord en tant qu'ergothérapeute de notre personnel et plus tard dans un poste de cadre supérieur au sein du département d'ergothérapie de l'hôpital de réadaptation du CSS, où elle a fourni des services de réadaptation essentiels aux personnes médullosées en milieu hospitalier et en clinique externe. Au cours des trois dernières années, Elisha a occupé le poste de directrice des services de santé en réadaptation au CSS Winnipeg, où elle a géré et dirigé avec efficacité l'équipe interdisciplinaire qui travaille chaque jour avec les patients des divers programmes de réadaptation dont elle avait la responsabilité.

De nombreux lecteurs se souviendront que, jusqu'à récemment, LM Manitoba entretenait des liens particulièrement étroits avec l'équipe interdisciplinaire du CSS. Un de nos conseillers ou une de nos conseillères en réadaptation était sur place à temps plein à l'unité de réadaptation des personnes médullosées. Bien que nous soyons demeurés par la suite plus ou moins en relation avec cette équipe, ce n'est qu'avec l'arrivée d'Elisha comme gestionnaire de l'unité il y a trois ans que cette relation essentielle en est venue à devenir une ressource plus bénéfique pour les patients et l'équipe.

Dans ce rôle extrêmement difficile, où elle s'est parfois retrouvée au milieu d'intérêts divergents, Elisha s'est révélée être une gestionnaire très compétente, une porte-parole inlassable et une alliée formidable. Par son leadership et sa direction compétente, Elisha a rapidement acquis le respect des nombreux professionnels qu'elle a côtoyés, dont les physiatres, les infirmières, les physiothérapeutes, les



Elisha Watanabe, récipiendaire du Prix d'excellence Arthur E. Braid de LM Manitoba en 2024

ergothérapeutes, les travailleurs sociaux, le personnel des soins à domicile, celui de la clinique externe et de l'unité, et sans aucun doute de nombreuses autres personnes du CSS, de Soins en commun et de l'Office régional de la santé de Winnipeg.

Ce qui est le plus impressionnant, cependant, c'est son engagement inébranlable à prioriser les besoins des patients et à privilégier une approche collaborative fondée sur la conviction que chaque personne est unique en son genre et mérite que l'on tienne compte de toutes les dimensions de son expérience humaine lorsqu'on interagit avec elle. Cette conviction, façonnée et perfectionnée par ses réussites universitaires et professionnelles, a beaucoup en commun avec le travail que fait LM Manitoba depuis plus de 75 ans, à savoir offrir des services adaptés aux besoins de chaque personne.

Bien qu'Elisha ait quitté récemment son poste pour relever de nouveaux défis, elle laisse à son successeur un programme de réadaptation plus stable et plus efficace, de nouvelles ressources et un nouvel ensemble de processus de travail destinés à aider les patients à mieux se préparer à réintégrer la société, ainsi qu'une meilleure relation entre LM Manitoba et son programme de réadaptation de personnes médullosées.

Merci, Elisha, pour tous les efforts que vous avez déployés pendant de nombreuses années et pour votre profond dévouement envers les Manitobains et Manitobaines médullosées. C'est avec grand plaisir que nous vous remettons le Prix d'excellence E. Arthur Braid de LM Manitoba pour l'année 2024 !



Dan Joannis remet le Prix d'excellence de l'année 2024 à Elisha, en présence de sa fille Emi, son mari Shawn et son fils Owen, lors de l'AGA de LM Manitoba le 25 juin 2024.

FREEDOM TO CHOOSE



URO
Medical Supplies

**Join URO today and receive an Amazon
Giftcard as a new client!**

**Yearly Giftcard Program
Earn between \$25-\$600 in
giftcards every year!**



**Are you struggling with a
persistent wound that won't heal?**

**Have you heard of the benefits of
Medical Grade Sheepskin?**

**Contact us for more information.
We have witnessed some life
changing results that might make
a difference for you too!**

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



204-479-7588 | Contact Jared representing all over Manitoba | JARED@UROMED.CA

WWW.UROMED.CA

Services de soins à domicile en milieu rural

Comme de nombreux lecteurs le savent déjà, le Programme provincial de soins à domicile connaît depuis quelques années des problèmes de recrutement de personnel, attribuables en partie à la faiblesse des salaires. Ces difficultés surviennent alors que les frais de subsistance ne cessent d'augmenter. Les salaires modestes des prestataires de soins à domicile découragent certaines personnes à opter pour cette profession. Ils peuvent également inciter des prestataires qualifiés et vraiment passionnés par leur travail à chercher ailleurs un emploi mieux rémunéré. Hélas, cela met les personnes ayant besoin d'une aide à domicile devant un choix difficile : déménager dans une centre avec services de soutien où le personnel est beaucoup plus stable, ou demeurer chez elles avec de l'aide à domicile. Cette dernière solution leur offre une plus grande autonomie, mais les met à risque de ne pas avoir assez de soins et de soutien.

Il peut être extrêmement difficile pour n'importe qui d'avoir à envisager un tel choix, mais si vous habitez en milieu rural, cela représente un défi supplémentaire. Dans le présent article, nous nous attarderons aux possibilités d'aide à domicile en milieu rural. Selon Statistique Canada, en 2021, 25 % de la population du Manitoba vivait en milieu rural.

L'option de déménager dans un centre de soins de longue durée est souvent privilégiée par les personnes ayant besoin d'une aide quotidienne. D'autres, par contre, parmi lesquelles il y a des jeunes, ne veulent pas d'une routine quotidienne structurée ou d'un milieu de vie « clinique » et préfèrent opter pour le Programme de soins à domicile du Manitoba. Cela leur permet de demeurer chez elles et de maintenir un lien plus fort et plus étroit avec leur milieu de vie.

En plus du programme provincial, l'ORSW offre deux options moins connues : **les soins autogérés** et **les soins gérés par la famille**. Dans les deux cas, l'ORSW verse des fonds au bénéficiaire ou à sa famille, après évaluation de leurs besoins, afin



qu'ils puissent gérer la prise en charge de tous les aspects des services et de l'aide dont ils ont besoin, y compris le recrutement, l'embauche, la formation, la supervision et la rémunération des préposés. Pour en savoir davantage, consultez le site www.wrha.mb.ca/fr/soins-adomicile.

Les personnes qui s'occupent de gérer elles-mêmes l'aide et les soins dont elles ont besoin disposent d'une plus grande autonomie. De nombreux membres de LM Manitoba affirment jouir ainsi d'une plus grande liberté et d'une meilleure qualité de vie. Les soins gérés par la famille sont semblables aux soins autogérés, sauf que c'est la famille du particulier qui assume l'entière responsabilité de répondre aux besoins de celui-ci, y compris la coordination, la gestion et la prestation des services.

En date du mois d'octobre 2023, 1 500 Manitobains étaient inscrits au Programme de soins autogérés ou de soins gérés par la famille. Pour être admissible aux soins à domicile et à l'une de ces deux façons de gérer les soins, un particulier doit résider au Manitoba, avoir une carte d'assurance-maladie valide de Santé Manitoba et avoir besoin de ce qui suit : de services de santé et/ou d'aide à la vie quotidienne, de services pour demeurer chez soi en toute sécurité, et de plus d'aide que la collectivité est en mesure de lui procurer. Après évaluation des besoins, un coordonnateur des soins à domicile de l'ORSW déterminera le niveau de services requis en fonction aux normes du Programme.

Des membres de LM Manitoba vivant en milieu rural ont mentionné avoir de la difficulté à obtenir des soins à domicile dans leur milieu. Alors, que faire? Hélas, de nombreuses collectivités rurales et éloignées n'ont ni les infrastructures ni les ressources d'aide adéquates pour offrir des soins à domicile. Ceci dit, il existe néanmoins quelques options.

Une de ces options est **Care Possible**, une plateforme en ligne de Manitoba Possible que les personnes ayant besoin de soins autogérés peuvent consulter pour trouver les prestataires de soins qui correspondent le mieux à leurs besoins. On y invite les préposés d'aide à domicile certifiés à s'y inscrire, mais ils ne sont pas tenus de le faire.

Les responsables de Care Possible reconnaissent le savoir-faire et l'expérience d'un parent ou de l'aidant naturel d'un parent âgé. Ils contrôlent l'identité des préposés et effectuent une vérification de leurs antécédents judiciaires et du registre des cas de maltraitance. Les compétences et l'expérience de chaque préposé figurent dans son profil sur la plateforme de recherche. Les préposés peuvent également y ajouter des renseignements personnels, ce qui permet aux utilisateurs de choisir plus facilement ceux qui correspondent le mieux à leurs besoins.



Les utilisateurs se servent de la plateforme pour indiquer les jours et les heures où ils ont besoin d'aide et pour préciser les activités pour lesquelles ils ont besoin d'aide, comme les tâches ménagères, les soins personnels, la préparation des repas, les courses et le transport. Une fois les tâches terminées, le système en informe le bénéficiaire qui, de son côté, confirme sur la plateforme que l'activité a été accomplie, indiquant ainsi qu'elle a été effectuée. Il dépose ensuite des fonds à son compte en ligne et, grâce à son système de paiement sécurisé en ligne, Care Possible s'occupe de payer le préposé en lui versant le salaire convenu à l'avance. Si vous avez droit au remboursement de vos soins à domicile par votre office régional de la santé, Care Possible peut vous fournir les rapports requis pour accompagner votre demande de remboursement. Pour en savoir davantage à ce sujet, consultez le site www.carepossible.ca.

Le **Independent Living Resource Centre – ILRC** (centre de ressources pour la vie autonome) constitue une autre option. Ce centre aide les Manitobains handicapés à faire des choix et à prendre leurs propres décisions en ce qui a trait aux soins dont ils ont besoin et leur fournit diverses ressources à cette fin. Une de ces ressources est la formation intitulée Personal Attendant Community Education (PACE), un programme d'études reconnu qui offre une formation d'auxiliaire à la vie autonome ou de préposé aux services de soutien à la personne handicapée.

Les cours sont dispensés par divers enseignants, dont certains sont handicapés, ce qui leur permet de mettre à contribution leur expérience personnelle. Les frais d'inscription sont de 517 \$ et la formation dure 5 semaines, du lundi au vendredi de 9 h à 16 h. Six cours se donnent en ligne, tandis que les séances de formation pratique doivent être suivies en personne. Il se peut que des résidents des régions rurales qui désirent aider un proche ou un membre de leur

collectivité ne puissent pas suivre ces cours en personne. Conscient de cette situation, l'ILRC peut mettre à leur disposition des membres du personnel qui vivent en milieu rural ou qui se déplacent à travers la province et qui sont prêts à assurer la formation en personne. Natalie Pirson, l'enseignante en chef, affirme que l'ILRC est prêt à accommoder la population en milieu rural. L'ILRC met également en relation les personnes ayant suivi la formation PACE avec celles qui ont besoin de soins.

Les prochaines sessions de formation PACE se dérouleront du 12 août au 13 septembre (le 5

août étant la date limite d'inscription), ainsi que du 30 septembre au 1^{er} novembre (le 23 septembre étant la date limite d'inscription). Pour en savoir davantage, consultez le site www.ilrc.mb.ca.

Malgré les difficultés à surmonter, il existe des solutions pour aider les particuliers et leur famille à adapter les soins à leurs propres besoins. En demeurant optimiste et en faisant preuve de créativité, il est possible de trouver des solutions.

Alexandria Toews, conseillère en réorientation – Services de réorientation professionnelle

Version Date: November 13, 2023

RECRUITING INDIVIDUALS WITH SPINAL CORD INJURY, FAMILY CAREGIVERS, AND HEALTH CARE PROFESSIONALS FOR A RESEARCH STUDY

Study Title: Co-Designing Family Centered Care across the Care Continuum

Qualitative interviews will explore participants thoughts about family centred care for spinal cord injury and diseases and how this care could be coordinated across the care continuum.

What the study involves:

- A 1-hour telephone interview exploring development of patient care plans in the context of families, collaboration between families and health care professionals, family contexts that influence care, procedures and policies to support families, educational needs, and strategies to coordinate care across the care continuum.
- Interviews will be conducted virtually using Zoom, Microsoft teams, or telephone

Eligibility criteria:

- 18 years or older
- Person with SCI/D is at least 6 months since time of spinal cord injury
- Family member assisting with at least 1 activity per week
- Registered health care professional from acute, rehabilitation or community care
- Fluent in English

How to participate: contact us by email or phone caregiving.study@utoronto.ca, 416-978-5694

Please note that the security of email is not guaranteed. Messages may be forged, forwarded or kept indefinitely by others using the internet. Do not use the e-mail to discuss information you think is sensitive.



A photograph of a man and a woman in a lush forest stream. The man, wearing a yellow jacket and blue jeans, is sitting on a mossy rock. The woman, wearing a red jacket and black pants, is sitting on a rock in the water, splashing. A large, semi-transparent bubble overlay is positioned in the upper center of the image. A red banner with white text is at the bottom left of the image.

The catheter glides effortlessly for ease of use giving users confidence and more time for living.¹

Jonny uses VaPro[®] catheters
Katie uses Infyna Chic[®] catheters

Experience the ease of use² and comfort³ of our NEW HydraBalance™ Lubricating Technology

Made with naturally sourced ingredients, its unique combination of hydrophilic coating and hydration fluid creates a smoothly gliding hydrogel cushion that not only helps protect the urethra, but also provides smooth and effortless insertion and withdrawal for a more confident and natural catheter experience.^{4,5}

Key features of our NEW HydraBalance™ Lubricating Technology:

- Smooth and comfortable on catheter insertion and withdrawal.⁶
- Helps protect the urethra from potential micro trauma and Urinary Tract Infections.⁷
- Designed to capture the right balance of naturally sourced ingredients for as natural of an intermittent catheter experience as possible.⁸

For more information, please call us at 1.800.263.7400 or visit us at www.hollister.com

1. Hollister Clinical Study, CLR-00847, 2021 2. Hollister Clinical Study, CLR-00847, 2021 3. Hollister Data on File, TR-00643, 2023 4. European Association of Urology Nurses (EAUN), Evidence-based Guidelines for Best Practice in Urological Health Care – Catheterisation, Urethral Intermittent in Adults Dilatation, urethral intermittent in adults (2013), pages 25, 33, 47 5. Hollister Data on File, CL-001027 6. Hollister Data on File, CL-001015 7. European Association of Urology Nurses (EAUN), Evidence-based Guidelines for Best Practice in Urological Health Care – Catheterisation, Urethral Intermittent in Adults Dilatation, urethral intermittent in adults (2013), pages 25, 33, 47 8. Hollister Data on file, CL-001017

Nouvelles de la MPF

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
- l'aide directe aux Manitobains et Manitobaines médullolésés.

Toute demande d'aide directe doit être soumise par l'entremise de 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 en appui à sa demande, y compris les contributions possibles 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*, elle a accordé une aide financière totalisant 37 745 \$. En voici quelques exemples saillants :

- Achat de cartes de téléphone cellulaire prépayées pour soutenir l'autonomie de deux membres à leur sortie de l'hôpital et les aider à demeurer en contact avec LM Manitoba, afin d'assurer un suivi par rapport à leur réintégration dans la société.
- Achat pour un membre d'un coussin de fauteuil roulant qui allège la pression sur le corps, ce qui aidera à réduire considérablement les risques de lésions cutanées récurrentes.
- Soutien financier accordé à un membre et sa famille qui, à la suite d'un feu de forêt, ont été évacués d'urgence de leur maison. Cette aide leur servira, entre autres, à se procurer de la nourriture et des médicaments, ainsi qu'à couvrir leurs frais d'hébergement.
- Financement des frais de vérification du casier judiciaire d'un membre à qui on avait demandé un rapport sans antécédents judiciaires comme condition d'emploi.
- Achat d'un fauteuil roulant de douche qui s'incline pour un membre dont les services de bain à domicile ont été temporairement interrompus pour des raisons de sécurité. Grâce à ce fauteuil, il peut continuer à vivre de manière autonome chez lui, au lieu d'avoir à déménager dans un foyer de soins de longue durée.
- Achat d'un siège de transfert élévateur et d'une plateforme élévatrice de fauteuil roulant pour le véhicule d'un membre, ce qui l'aidera à atténuer la tension au niveau de ses épaules et à demeurer autonome.
- Achat d'un accessoire de traction électrique pour fauteuil roulant manuel, de roues de fauteuil roulant légères et d'un compresseur d'air pour un membre, ce qui aidera à soulager la tension au niveau de ses membres supérieurs, à prolonger l'utilisation de son fauteuil roulant manuel et à lui faciliter l'accès aux moyens de transport dans sa collectivité.

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le site web de la MPF www.scimanitoba.ca/mpf. Pour savoir comment soumettre 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).

Ma transition du secondaire à l'université

Allyah Real

Je m'appelle Allyah, j'ai 19 ans et j'étudie en droits de la personne à l'Université de Winnipeg. Quand je songe à ce que j'ai vécu jusqu'à maintenant, je suis frappée par les nombreux événements qui ont fait de moi ce que je suis devenue. Depuis les moments de solitude apaisants jusqu'aux périodes plus bruyantes et mouvementées de ma vie, chaque expérience m'a marquée d'une cicatrice ou d'une tache qui fait désormais partie de mon histoire personnelle, celle d'une personne devenue partiellement paraplégique après avoir subi une lésion médullaire au niveau T-4. À la façon des pièces d'un casse-tête assemblées peu à peu, des parties de mon passé, de mon présent et de mon avenir en sont venues à former le portrait complexe qui est le mien. Je me suis rendu compte avec le temps que, malgré la diversité de nos expériences et de nos points de vue, nous sommes tous à la recherche de la même chose : un sentiment d'appartenance, une raison d'être, une identité. En tant qu'êtres humains, nous essayons de donner un sens à notre propre existence et de trouver notre place dans la grande aventure humaine.

Jusqu'à l'âge de 13 ans, j'ai participé à une foule d'activités, toujours en quête de sensations fortes et de nouveaux centres d'intérêt. Durant une bonne partie de cette période de ma vie, j'ai participé à des compétitions de meneuses de claque et de danse. Lorsque je n'étais pas en train d'encourager la foule ou de danser, je perfectionnais mes talents d'expression orale en participant à des concours de lecture de poèmes, récitant mes œuvres préférées avec calme et assurance. Ce qui de ma jeunesse surprendra peut-être le plus est probablement mon rôle de tambour-majorette pour mon école. Eh oui, vous avez bien lu, j'ai été tambour-majorette! J'avais troqué mes pompons pour une paire de bâtons que j'ai appris à manier avec précision et élégance. Pendant ces treize années de créativité, de dépense d'énergie et d'expression personnelle exaltantes, je ne m'arrêtais jamais, essayant sans cesse de nouvelles choses et cherchant toujours à m'améliorer. Même si c'était parfois épuisant, c'était aussi très enrichissant. Je vivais pleinement ma vie et j'avais

l'impression que rien ne pourrait m'arrêter. En sixième année, on m'a diagnostiqué une scoliose dont la correction nécessitait des interventions chirurgicales importantes, car je ressentais déjà les contraintes physiques de cette déviation de la colonne vertébrale qui rend douloureuses des activités quotidiennes comme le fait de courir ou de rester debout longtemps. La vie toutefois en décida autrement. C'est pendant la première année de ma septième que tout a déraillé, alors que j'apprenais que ma scoliose était tellement prononcée qu'elle nécessitait une lourde intervention chirurgicale plutôt que les sept prévues au départ. Cependant, cette intervention visant à corriger la déviation de ma colonne vertébrale s'est soldée par un résultat inattendu et dévastateur : à mon réveil, je n'avais plus aucune sensation dans les jambes.

La transition a été difficile. Mais avec le temps, j'ai peu à peu réalisé que ma vie ne se réduisait pas à mes incapacités physiques. Grâce à l'aide de mes proches et de mon équipe soignante, j'ai commencé à m'adapter à ma nouvelle situation. J'ai appris à explorer le monde en fauteuil roulant et j'ai découvert



Allyah Real, membre de LM Manitoba, profite de la beauté et de la tranquillité de la nature.

une nouvelle façon d'apprécier les petites choses de la vie. J'ai commencé à éprouver un grand attrait pour le silence apaisant et la paix elle-même. La lecture est devenue mon refuge. Je dévorais toutes sortes de livres, allant des romans fantastiques aux classiques de la littérature. Je me suis également essayée au tricot, à la couture, au crochet et à la poterie. Ces moments de tranquillité devenaient précieux, car j'y trouvais la paix, et pas n'importe laquelle, mais un profond sentiment d'acceptation et de contentement. J'ai réalisé que le fait d'être paraplégique ne me définissait pas : ce n'était qu'un aspect de ma personne. En repensant à ces années difficiles, je m'aperçois qu'elles ont été pour moi un catalyseur de croissance et de découverte.

Au moment d'entreprendre des études universitaires, je savais déjà que je voulais obtenir un diplôme qui me permettrait de contribuer à changer le monde. Attirée par l'idée de militer en faveur de la justice et de l'égalité pour tous, j'ai choisi d'étudier en droits de la personne. À mesure que j'avancais dans mes études, je me rendais compte que mon expérience de paraplégique avait engendré en moi un point de vue très personnel sur le monde. À cet égard, j'ai dû relever de nombreux défis tout au long de mes études, notamment l'adaptation aux exigences physiques de la vie sur un campus. J'ai dû résoudre le problème des escaliers et apprendre à descendre des trottoirs et à parcourir des surfaces inégales en fauteuil roulant, ce qui était physiquement épuisant. Pour en avoir la force, je prenais des pauses et veillais à ma santé en premier. J'ai aussi appris à défendre mes intérêts et à communiquer mes besoins aux professeurs et au service d'accessibilité.

Entre l'école secondaire et l'université, c'est surtout le degré d'autonomie qui m'a semblé différer le plus. À l'école, tout était structuré et organisé. Les attentes et les règles étaient claires. J'étais plus autonome à l'université, car je devais m'occuper moi-même de mon apprentissage et de la gestion de mon temps. J'ai dû apprendre à classer mes tâches par ordre de priorité, à me fixer des objectifs et à respecter les

délais. C'était toute une adaptation, mais j'ai fini par apprécier la liberté et la responsabilité que cela représentait. À vrai dire, même si j'étais emballée à l'idée de fréquenter l'université, je ressentais également de la nervosité, car j'avais peur de ne pas y trouver ma place et de me faire des amis. Je m'inquiétais aussi de ma capacité à circuler sur le campus et à m'adapter à un milieu de vie inconnu. Dès mon arrivée, toutefois, j'ai éprouvé un sentiment de tranquillité. En partant, j'ai eu une impression fort positive de cette université. Le campus est magnifique. Les gens sont accueillants et les aménagements destinés à faciliter l'accessibilité y sont impressionnants, avec des rampes et des ascenseurs.

Une des plus grandes difficultés auxquelles j'ai dû faire face au cours de la première année est l'adaptation à un nouveau milieu d'apprentissage. Je trouvais difficile d'organiser mon temps et d'établir des priorités, ce qui m'a nui dans mes travaux. Toutefois, j'ai collaboré étroitement avec le service d'accessibilité pour adopter des stratégies de gestion de mon temps et de mon énergie, ce qui m'a aidée à venir à bout de ces difficultés.

En fin de compte, la première année à l'Université de Winnipeg s'est avérée une période d'apprentissage de taille, en plus d'une occasion exceptionnelle de croissance et de découverte de soi. Quand j'y pense, je suis fière d'avoir progressé et d'avoir relevé ces défis. J'ai appris à me déplacer avec confiance sur le campus, et même à compter sur le service d'accompagnement pour arriver à temps en classe.

Quand je songe à l'avenir, j'ai hâte de continuer à grandir et à évoluer en tant qu'étudiante et en tant que personne. Je suis impatiente de relever de nouveaux défis, d'explorer de nouvelles possibilités et de profiter autant que possible des ressources que cette université formidable a à m'offrir. Je poursuis cette aventure sans oublier qu'il ne s'agit pas seulement de trouver ma place en ce monde, mais aussi d'aider les autres à trouver la leur.

THE ACCESS STORE

We Understand, Personalize and Deliver

Overcoming a spinal cord injury can leave you feeling unsure of how to navigate this new way of life. At **The Access Store**, we provide the products and support you need to overcome these obstacles and **live a life of fulfillment and independence.**



- DAILY-LIVING AIDS
- MEDICAL SUPPLIES
- MOBILITY EQUIPMENT
- ACCESSIBILITY EQUIPMENT
- CONSTRUCTION SOLUTIONS
- & MORE!

SCAN HERE

Find access
products via
QR code



Or at www.theaccessstore.ca



T: 1-800-670-1670 | E: info@theaccessstore.com | W: theaccessstore.com

Activité sexuelle, intimité, rencontres et cathétérisme intermittent



Les relations amoureuses et l'activité sexuelle peuvent vous sembler redoutables, que vous utilisiez un cathéter intermittent pour la première fois ou depuis un certain temps. Vous pouvez craindre que le cathétérisme intermittent nuise à votre intimité ou à votre vie amoureuse.

Bien que ces craintes soient légitimes, il ne faut pas oublier que le cathétérisme intermittent ne vous empêchera pas d'avoir une vie intime épanouie et des rencontres stimulantes [1].

Vous trouverez dans cet article des conseils qui vous aideront à jouir de rapports étroits, d'une vie sexuelle saine et de belles rencontres tout en utilisant un cathéter intermittent.

Voici quelques conseils pour vous aider à connaître une vie intime dans une telle situation :

Identifiez vos besoins

Réfléchissez à vos besoins en matière de soins et à vos attentes envers votre partenaire en matière d'intimité [2]. Discutez-en avec votre partenaire pour l'aider à comprendre ce qu'il doit faire pour vous soutenir.

Parlez à votre partenaire

Ayez une conversation franche et sincère avec votre partenaire sur votre cathétérisme intermittent et sur la façon dont il s'intègre à votre vie intime [2]. Ce sera l'occasion de partager vos préoccupations, vos besoins et les moyens de vous entraider pour resserrer les liens qui vous unissent.

Planifiez

Si le cathétérisme intermittent est nécessaire dans votre situation, il est essentiel de prendre des mesures pour prévenir toute infection des voies urinaires pendant vos rapports intimes et sexuels avec votre partenaire.

1. Avant l'activité sexuelle : Assurez-vous de vider votre vessie afin de réduire le risque d'infection [3]. Lavez aussi votre périnée de l'avant à l'arrière et lavez-vous les mains avant et après l'emploi d'un cathéter [4].

2. Pendant l'activité sexuelle : Gardez un lubrifiant hydrophile à portée de main, afin de minimiser la friction et le risque d'IVU [3]. Consultez votre prestataire de soins à propos des moyens de contraception sûrs qui n'augmentent pas les risques d'IVU, car certaines options, tels les diaphragmes et les spermicides, peuvent irriter les organes génitaux et augmenter le risque d'IVU [3].

3. Après l'activité sexuelle : Lavez votre périnée, puis cathétérisez-vous pour éliminer les résidus urinaires et les bactéries [3]. Buvez 2 à 3 verres d'eau et videz votre vessie lorsque vous en ressentez le besoin. [4].

Faites preuve de créativité et expérimentez

La pénétration n'est qu'un aspect des relations sexuelles. Explorez d'autres formes d'activité sexuelle avec votre partenaire, en vue de découvrir ce qui vous procure du plaisir à tous les deux [5]. Essayez diverses positions sexuelles, ainsi que des accessoires tels les coussins de positionnement sexuel, les jouets sexuels et divers articles de lingerie pour enrichir votre expérience sexuelle [6].

Ajoutons que l'intimité, c'est bien plus qu'une relation physique [7]. Rapprochez-vous par des conversations approfondies, des passe-temps communs, des caresses ou même une présence silencieuse [7]. Découvrez des activités qui vous combleront tous les deux, comme cuisiner ensemble, acquérir un nouveau savoir-faire ou toute autre activité à deux. Sur les plans affectif et intellectuel, exprimez vos émotions, vos pensées et vos rêves, ce qui peut faire vivre autant d'intimité que les rapports physiques.

N'oubliez pas que l'intimité est une question de proximité, de confiance et de compréhension mutuelle sur plusieurs plans. La créativité et l'expérimentation vous aideront à découvrir bien des façons de nourrir votre relation.

Demandez de l'aide

Vous n'êtes pas seuls. De nombreuses communautés et ressources, telle Lésions Médullaires Manitoba, sont là pour vous aider. Explorez ces ressources et parlez à des gens qui vivent des expériences semblables aux vôtres et qui pourraient vous donner des idées, du soutien et de l'encouragement [2].

Coloplast Care est un programme gratuit de services de soutien aux produits et aux utilisateurs de cathéters, en lien avec leur mode de vie. Nous offrons des ressources gratuites sur notre site Web, une ligne de soutien téléphonique et des conseils sur les produits. Pour en savoir davantage à ce sujet, inscrivez-vous ici ou appelez un conseiller spécialisé (1 866 293-6349).

Si vous souffrez d'infections urinaires récurrentes ou d'autres problèmes liés à la sexualité, parlez-en à votre prestataire de soins. Il devrait pouvoir vous proposer d'autres stratégies et solutions pour vous aider à entretenir une vie intime satisfaisante.

Utilisez le cathéter qui vous convient le mieux.

Vous pourriez vous sentir plus sûr de vous et être plus à l'aise en optant pour le cathéter qui correspond à



SpeediCath Compact pour femme

vosre mode de vie. Les cathéters compacts SpeediCath® sont d'une utilisation discrète, de manière à ce que votre routine d'autocathétérisme n'interfère pas avec votre vie intime. Ils sont prélubrifiés et prêts à l'emploi une fois déballés! Il y a un cathéter SpeediCath Compact® pour homme et un autre pour femme.

Rencontres et cathétérisme intermittent... au-delà de la chambre à coucher [2]

Tout comme vos autres caractéristiques, le cathétérisme intermittent fait partie de vous. Acceptez-le en tant que tel. Prenez soin de vous d'abord, afin de renforcer votre estime de soi, et en temps voulu, parlez-en ouvertement avec d'éventuels partenaires. N'oubliez pas que votre cathétérisme intermittent ne définit pas votre capacité à avoir des rencontres actives et passionnantes.

Un dernier mot sur l'intimité, les rencontres et le cathétérisme

Avec une communication ouverte, un peu de planification, de la créativité et une attention particulière à vos soins personnels, vous êtes bien parti pour avoir une vie intime et des rencontres enrichissantes.

Que vous soyez habitué au cathétérisme intermittent ou que ce soit tout nouveau pour vous, n'oubliez pas qu'il est possible d'avoir une vie amoureuse et intime épanouie avec des partenaires qui vous feront confiance et qui respecteront vos besoins.



Liste de références

1. The National Health Service, 2017, *Living with a urinary catheter*. En ligne : www.nhs.uk/conditions/urinary-catheters/living-with, [consulté le 21 mars 2024].
2. Coloplast Canada, *Sex and Intimacy for Catheter Users*. En ligne : www.coloplast.ca/en-CA/bb-landing-pages/sex-and-intimacy-for-catheter-users-thankyou, [consulté le 21 mars 2024].
3. Coloplast US, *Helpful tips on intimacy*. En ligne : www.coloplast.us/care/care-for-catheter-users/intimacy, [consulté le 21 mars 2024].
4. Uro Today, *Prevention Strategies - Intermittent Catheters*. En ligne : www.urotoday.com/urinary-catheters-home/intermittent-catheters/complications/ic-prevention-strategies.html, [consulté le 28 mars 2024].
5. Natural Cycles, 2021. *Different types of sex & sexual acts: Oral, anal defined*. En ligne : www.naturalcycles.com/cyclematters/types-of-sex, [consulté le 21 mars 2024].
6. Spinal Cord Injury Ontario, 2021. *Top 10 Adaptive Sex Techniques*. En ligne : <https://sciontario.org/voices-blog/top-10-adaptive-sex-techniques>, [consulté le 21 mars 2024].
7. Kardan-Souraki M., Hamzehgardeshi Z., Asadpour I., Mohammadpour R., Khani S. "A Review of Marital Intimacy-Enhancing Interventions among Married Individuals". *Global Journal of Health Science*. 18 décembre 2016, vol. 8, no 8, p. 74 [consulté le 3 avril 2024].

Régime canadien de soins dentaires



Accessible. Abordable. Essentiel.



Admissibilité

Pour être admissible, vous devez :

- ✓ ne pas avoir accès à une assurance dentaire
- ✓ être un résident canadien aux fins de l'impôt
- ✓ avoir un revenu familial net rajusté de moins de 90 000 \$
- ✓ avoir rempli votre déclaration de revenus de l'année précédente

Le RCSD aidera à réduire les obstacles financiers aux soins dentaires pour près de **9 millions** de résidents canadiens admissibles.



Comment présenter une demande

Diverses phases de l'inscription au RCSD	
Groupe	Début des inscriptions en ligne
Personnes de 70 ans et plus	En décembre 2023 et est en cours à l'heure actuelle
Personnes de 65 ans et plus	À compter de mai 2024
Personnes 18 à 64 ans détenant un certificat valide du crédit d'impôt pour personne handicapée	À compter de juin 2024
Enfants ayant moins de 18 ans	À compter de juin 2024
Tous les autres résidents canadiens admissibles	À compter de 2025

La santé buccodentaire est importante pour votre santé et votre bien-être en général. Des visites régulières chez un professionnel de la santé buccodentaire réduisent les risques de problèmes de santé graves.

En 2022, 1 Canadien sur 4 a déclaré ne pas consulter un professionnel de la santé buccodentaire en raison du coût.

Tous les Canadiens méritent de recevoir des soins dentaires essentiels, accessibles et abordables.



Pour plus d'information sur le RCSD et les critères d'admissibilité, visitez le site Canada.ca/dentaire.



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada

MERCI! MERCI! MERCI!

Nous tenons à remercier **Centraide Winnipeg** et la **Richardson Foundation** d'avoir accepté notre demande de financement au fonds pour les besoins essentiels, ce qui nous a permis d'acheter le système de collaboration vidéo Logitech Rally et de l'installer dans la salle de réunion de notre association.

Grâce à ce nouveau système, le personnel, les bénévoles et les membres de LM Manitoba peuvent désormais organiser ou participer à des réunions virtuelles et hybrides, ces dernières réunissant à la fois des participants en personne et des participants virtuels.



Article
à
vendre!



Siège pivotant Bruno; actionné à l'aide d'une télécommande. Matériel compris. Acheté en 2011, mais utilisé pendant seulement 4 mois.

Prix demandé : 500 \$

SVP, appeler Vinny au 204-261-6368.

LE SAVIEZ-
VOUS ?

La carte Accès 2 est destinée à toute personne, quel que soit son âge ou son type de handicap permanent, qui a besoin de l'aide d'une personne de soutien dans des centaines de lieux de divertissement, d'activités culturelles et de loisirs au pays. Lorsque le titulaire de la carte paie le prix d'entrée normal, il reçoit une entrée gratuite ou à prix réduit pour sa personne de soutien. La carte Accès 2 coûte 20 \$ pour trois ans et 30 \$ pour cinq ans. Pour plus d'information, consultez le site www.access2card.ca.



MEMBERSHIP APPLICATION

YES!

Count me in as a member of Spinal Cord Injury Manitoba Inc. All members receive "ParaTracks" SCI Manitoba's newsletter and voting privileges at the Annual General Meeting.

Members also receive discounts at various health care supply stores.

Stevens Home Health Care Supplies (10% off supplies & equipment), The Access Store (10%), Northland Home Health Care (10% off medical supplies) and Fido Mobile (\$10 off monthly phone plan).

PLEASE ENTER MEMBERSHIP FOR:

NAME:

ADDRESS:

CITY: PROV:

POSTAL CODE: PHONE:

E-MAIL:
(PROVIDING YOUR E-MAIL ADDRESS WILL HELP SAVE ON MAILING COSTS)

SIGNATURE: DATE:

I wish to select the following category of Membership:

- ☐ MEMBER \$15 - \$24
- ☐ SUPPORTING MEMBER \$25 - \$99
- ☐ SUSTAINING MEMBER: \$100 - \$249
- ☐ CHARTER MEMBER: \$250 - \$499
- ☐ PATRON MEMBER: \$500 AND OVER

All Monies donated remain in Manitoba to support SCI Manitoba. An income tax receipt will be issued for any amount over \$15.00. Sustaining, Charter and Patron Members will receive recognition of their generous contribution in the context of events such as our Annual General Meetings or in the programs of other SCI Manitoba functions.

☐ NEW ☐ RENEWAL

*Make cheque payable to: Spinal Cord Injury Manitoba
Mail to: 825 Sherbrook Street, Winnipeg MB R3A 2M5*

IMPORTANT!

By signing above, you are consenting to the use of your personal information (name and address only) by SCI Manitoba for the purposes of sending out SCI's newsletters, membership cards and receipts, reminder notices and meeting notices. SCI Manitoba does not sell or trade personal information and does not rent out its mailing lists.

For more information:

Phone: 204-786-4753

Fax: 204-786-1140

Email: info@scimanitoba.ca

Toll free within Manitoba: 1-800-720-4933