

Bulletin

OCTOBRE
2012

Sommaire

Show annuel	1-2
Oktoberfest à Québec	2
Tournoi de basketball en Estrie	2
Défi Machu Picchu	3
Ateliers Vivre en santé	4
En bref	4

Pour questions ou commentaires,
contactez-nous:
sleblanc@moelleepiniere.com

www.moelleepiniere.com

Rejoignez-nous sur Facebook pour
avoir accès à nos nombreuses
mises à jour



Moelle épinière
et motricité Québec

Venez en grand nombre au Show de
MEMO-QC, cuvée 2012 !

Rendez-vous à la page suivante pour tous les détails...

Coloplast PRÉSENTE

- 8^E ÉDITION -

LE SHOW DE MEMO-QC

MARCO CALLIARI
REÇOIT

Sous la présidence d'honneur de Mme Manon Perreault,
députée de Montcalm et porte-parole en matière de personnes
vivant avec une limitation fonctionnelle

MARC HERVIEUX

7 NOV 2012 - 19 H
Ouverture des portes : 17 h 30

• **À L'OLYMPIA**
1004 St-Catherine Est, Montréal
Station Beaudry

• **BILLETTS:**
Public 35 \$ // VIP 150 \$

• **INFOS ET RÉSERVATIONS:**
Tél. 1 877 341-7272
www.moelleepiniere.com

BRIGITTE BOISSOLI

SPECTACLE - BÉNÉFICE AU PROFIT DE

...ET PLUSIEURS AUTRES!

Moelle épinière
et motricité Québec
Réinventer l'autonomie

Invitations à des activités

Plus de détails sur notre show annuel

C'est une belle brochette d'artistes variés qui se produiront lors de la 8e édition du spectacle-bénéfice de Moelle épinière et motricité Québec (MEMO-Qc). Cette année, Marco Calliari sera entouré de Brigitte Boisjoli, Marc Hervieux et Luce Dufault pour nous présenter une soirée exceptionnelle, avec des prestations tout aussi inédites que surprenantes. **Ce rendez-vous artistique sous le signe de la solidarité sera présenté à l'Olympia de Montréal le 7 novembre prochain, à 19h.**

MEMO-Qc organise annuellement ce grand concert à Montréal dans le but d'amasser des fonds pour l'organisme et de sensibiliser le grand public aux réalités vécues par les personnes handicapées.

Vous pouvez dès maintenant vous procurer des billets, afin d'assister à cette soirée musicale unique tout en soutenant les personnes à mobilité réduite. **Si vous êtes membre en règle de MEMO-Qc, vous bénéficiez d'un rabais de 5 \$ sur le prix d'entrée régulier!** Si vous ne pouvez être présent, vous pouvez toujours commanditer des billets pour des personnes dans le besoin ou, tout simplement, effectuer un don.

Il est facile d'acheter des billets! Trois options s'offrent à vous:

- ❖ Directement [sur notre site Internet](#), par l'intermédiaire de Paypal.
- ❖ Vous pouvez nous envoyer le [bon de commande](#) par la poste.
- ❖ Vous pouvez également nous appeler au 514 341-7272 ou sans frais au 1 877 341-7272.

Entrée pour les membres de MEMO-Qc	30 \$
Entrée générale	35 \$
Entrée VIP place réservée deux consommations photo avec artistes	150 \$

L'Oktoberfest, une activité à ne pas manquer dans la région de Québec!



Gens de Québec et des environs, réservez votre mercredi 31 octobre 2012. Vous êtes conviés à une soirée Oktoberfest le soir de l'Halloween!

Pour 20 \$, vous pourrez déguster un souper dégustation de saucisses et bières artisanales. Au

dessert, un fudge sera servi avec une bière qui l'accompagne. Des prix de présence seront remis tout au long de la soirée! Vous pouvez venir costumés si vous le désirez.

Vous pouvez dès maintenant acheter vos billets à l'IRD PQ auprès de Lise ou Serge, au 418 529-9141 poste 6486. Vous pouvez aussi acheter votre billet par carte de crédit au numéro suivant : 1 877 341-7272, en demandant Caroline Hamel.

Quand : le mercredi 31 octobre, dès 18h

Où : Club social Victoria,
170 rue du Cardinal
Maurice-Roy, Québec

N'oubliez pas d'acheter votre billet avant le 26 octobre!

Tournoi amical de basketball en fauteuil roulant en Estrie

Moelle épinière et motricité Québec vous convie à participer à un tournoi amical de basketball en fauteuil roulant. Vous pouvez former votre équipe de 5 à 7 joueurs. Il vous coûtera 20 \$ par joueur pour jouer 3 parties de 30 minutes, ou une contribution corporative d'un minimum de 150 \$. Collation et rafraichissements seront offerts. Une expérience à ne pas manquer! Plaisir garanti! Merci de réserver au plus tard le 20 octobre. Pour plus d'information et pour réserver votre place, contactez Valérie Guimond au 819 432-2006.

Le Défi Machu Picchu: Tout le monde debout!

Le « Défi Machu Picchu 2013: Tout le monde debout! » est une activité de financement au profit de la Fondation Moelle épinière et motricité Québec. La recherche médicale avançant à grands pas, les besoins en financement sont croissants afin de soutenir les hôpitaux et centres de recherche universitaire sollicitant notre contribution. Afin de financer les projets de recherche qui lui sont soumis, la Fondation organise ce défi, avec comme objectif d'amasser plus de 200 000\$, permettant à plus de 40 participantes et participants de faire une différence et d'associer leur nom à la réussite.

En ce sens, la Fondation Moelle épinière et motricité Québec vous invite à participer à ce grand défi sportif. Les participants partiront pour le Pérou en octobre 2013, mais ils devront auparavant amasser les dons en argent nécessaires à la réalisation de ce défi porteur d'espoir. Vous pouvez dès maintenant [télécharger](#) la fiche technique qui contient une foule d'information sur le voyage et ses détails.

Le voyage

Route de trekking la plus fréquentée du Pérou et certainement une des plus spectaculaires du continent, le Chemin des Incas fait partie d'un vaste réseau de chemins de plus de 23,000 kilomètres. Chaque année, UnikChallenge guide plusieurs voyageurs individuels au Pérou (avec guide local privé ou en groupe international) sur le «trek des Incas», long de 43 km et menant jusqu'à la citadelle culturelle de Machu Picchu.



Cusco, dans les Andes, au coeur de l'empire des Incas, offre des possibilités de visites infinies au niveau historique et archéologique. Cusco sera d'ailleurs le point de départ de ce défi pour le chemin des Incas. Nous traversons une gamme impressionnante de degrés d'altitude, dont les climats et les écosystèmes sont aussi différents que les hauts plateaux froids des Andes et les bois de brume. Nous franchissons deux cols à grande altitude avant d'atteindre la « Porte du Soleil » qui constitue l'accès

à Machu Picchu. Le challenge s'effectue au coeur de paysages naturels d'une beauté saisissante. La nature exubérante, les centaines d'espèces d'orchidées, les oiseaux multicolores et les paysages de rêve constituent le complément idéal de cette route, indispensable à tout voyageur d'aventure au Pérou.

Pour participer ou encore encourager les participants

Si vous désirez obtenir plus d'informations sur ce challenge ou pour vous inscrire, visitez la page de Unik Challenge [en cliquant ici](#).

Des séances d'information auront lieu à Montréal les 13 et 27 novembre et à Québec le 20 novembre, tout à fait gratuitement. Elles seront l'occasion pour vous de poser toutes vos questions sur le défi. Nous vous attendons en grand nombre! Vous pouvez vous inscrire gratuitement aux séances d'information [en cliquant ici](#).

Pour encourager les participants, vous pouvez dans un premier temps faire circuler l'information ! Il vous sera également possible de faire un don en temps et lieu, nous vous tiendrons au courant.



Ateliers Vivre en santé avec une blessure médullaire, 3e édition

Nous vous invitons à participer aux ateliers Vivre en santé avec une blessure médullaire, un programme d'autogestion des conditions chroniques adapté aux réalités des blessés médullaires. Notez que vous devez avoir terminé votre réadaptation depuis un an au minimum, que le programme est gratuit, qu'il est financé par MEMO-Qc et que plusieurs de nos membres et employés y ont participé par le passé et ont grandement apprécié l'expérience!

Atelier L'ABC de l'autogestion des soins (6 séances)

Développé par l'Université de Stanford

- Établissement d'objectifs et la résolution de problèmes
- Gestion de la douleur et de la fatigue
- Gestion des émotions négatives telles que la frustration et la peur
- Techniques de réduction du stress et de l'anxiété
- Communication efficace avec les professionnels de la santé
- L'adoption de saines habitudes alimentaires

Séminaire éducatif (2 séances)

Préparé par des éducateurs spécialisés du Centre de réadaptation Lucie-Bruneau

- Prévention santé
- Entretien du matériel
- Études, travail et occupation
- Finances
- Sports et loisirs
- Tourisme et culture

Programme d'activité physique (6 mois)

Développé par des kinésologues de Viomax

- Feuillet descriptif pour établir un programme d'exercice maison sécuritaire
- Programme d'exercice en salle supervisé par un kinésologue

Début du programme: 24 octobre 2012

Moment des Ateliers: Les mercredis, 18h30 à 21h (jusqu'au 12 décembre 2012)

Lieu des Ateliers: 2275 Ave Laurier Est, local 147

**Inscription et renseignements 514-527-4527
poste 2410 Caroline Levasseur
Poste 2329 Mélissa Therrien**

En bref...

La table de concertation sur le transport des personnes handicapées de l'île de Montréal réagit au plan d'accessibilité universelle de la STM

À lire, un communiqué de presse intéressant issu de la Table de concertation sur le transport des personnes handicapées de l'île de Montréal sur l'accessibilité universelle des services de la STM. [Lire la suite...](#)

Une chronique sur les conditions de travail des employés du chèque Emploi-Service

Vous pouvez lire la touchante chronique de Patrick Lagacé portant sur les préposés à domicile payés par le chèque Emploi-Service et leurs conditions de travail difficiles. [Lire la suite...](#)

Reportage sur les logements adaptés à La Facture

Hier, à La Facture était présenté un très bon reportage mettant en lumière une aberration concernant la non obligation des coopératives d'attribuer les logements adaptés avec les fonds de la SHQ à des personnes handicapées. Seulement 35 % de ces 100 logements répertoriés dans leur enquête est occupée par une personne handicapée et plusieurs coops ne mentionnent même pas l'existence de logements adaptés dans leurs unités. [Lire la suite...](#)

Vos trucs pour des voyages agréables

Une membre de notre organisme et sa collaboratrice vont bientôt écrire un article sur la gestion de soi en avion. Leur but est de rassurer les personnes handicapées qui ont peur de voyager et de leur fournir des trucs de voyageurs pour améliorer leur expérience. En ce sens, nous sollicitons vos bonnes astuces! [Lire la suite...](#)

Une vidéo de sensibilisation venue de la Belgique

Le 2 septembre, à Bruxelles, CAP48 a organisé une action qui consistait à piéger des automobilistes dans une situation pour le moins déstabilisante. En effet, dans la nuit précédente, une équipe de bénévoles a placé 500 autocollants sur toutes les places d'un Interparking pour ainsi les transformer en emplacements réservés aux personnes handicapées ! Dans ce monde à l'envers, les conducteurs étaient confrontés à une situation que les personnes handicapées vivent tous les jours... Celle de vivre dans un monde pas adapté à leur vie. [Lire la suite...](#)

Sara Leblanc

Sleblanc@moelleepiniere.com

Rédaction, révision et mise en page

6020, rue Jean-Talon Est, bureau 400, Montréal (Québec) H1S 3B1

514 341-7272

1 877 341-7272 (sans frais)

www.moelleepiniere.com

