

# Bulletin

AOÛT  
2011



Moelle épinière  
et motricité Québec

Moelle épinière et motricité Québec vous invite...



## BBQ au parc Lafontaine



Soucieuse de favoriser les échanges, Moelle épinière et motricité Québec vous convie à son BBQ annuel au Parc Lafontaine. Cette activité vous coûtera seulement cinq dollars! Animation, musique et jeux seront de la partie, venez vous amuser avec nous!



**Où?** Centre culturel Calixa Lavallée  
3819, rue Calixa Lavallée  
(accès par Rachel)

**Quand?** Le mercredi 7 septembre  
à partir de 15h, remis le  
15 septembre en cas de pluie

### Sommaire

BBQ au Parc Lafontaine	1
Twitter	1
Salon de l'auto adaptée	2
Nouveaux avantages membres	2
Tirage de l'AQVA	2
ABC de la gestion des soins	3
Sondage Rick Hansen	3
En bref	3

Pour questions ou commentaires,  
contactez-nous:

[aguay@moelleepiniere.com](mailto:aguay@moelleepiniere.com)

[sleblanc@moelleepiniere.com](mailto:sleblanc@moelleepiniere.com)

[www.moelleepiniere.com](http://www.moelleepiniere.com)

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

### Communiquez avec nous pour participer!

Après de Romain Martin au 514 341-7272 poste 33,  
[rmartin@moelleepiniere.com](mailto:rmartin@moelleepiniere.com)

**Nous sommes maintenant sur Twitter!**

Vous êtes cordialement invités à nous suivre à l'adresse suivante:

<http://twitter.com/MEMOQuebec>

## Nouveaux avantages pour nos membres



Le Théâtre du Rideau Vert offre désormais 10% de rabais à nos membres sur le tarif régulier pour la saison 2011-2012 sur présentation de la carte de membre en règle, à l'exception de la pièce *Au champ de mars*.



Les cliniques Kinatex, partout au Québec, offrent à nos membres, sur présentation de leur carte, un rabais de 10\$ sur l'évaluation en physiothérapie ainsi qu'un rabais de 5\$ sur tous les traitements en physiothérapie.

**IMAX TELUS**  
Centre des sciences de Montréal ●●●●

Obtenez un rabais de 2 \$ à l'achat à la billetterie d'une entrée pour le film *Sauvetage 3D* au IMAX TELUS du Vieux-Port de Montréal, jusqu'au 6 octobre.



San Antonio offre 15% de rabais sur la facture excluant l'alcool, dans ses 2 restaurants de Repentigny et Terrebonne.

## Premier salon de l'auto adaptée de MEMO-Qc

En compagnie d'un ergothérapeute spécialisé en adaptation de véhicule et de techniciens de Van Action et d'Eureka Solutions, venez en grand nombre assister à notre premier salon de l'auto adaptée. Vous pourrez tester des dispositifs pour volant, mais également des véhicules entièrement repensés pour les personnes paraplégiques et tétraplégiques.

**Quand :** Le dimanche 11 septembre, de 13 h à 16 h

**Où :** Dans le stationnement des visiteurs côté est du Centre Lucie-Bruneau

**Information et inscription :** Auprès de Bethsa Leconte  
au 514 341-7272 poste 32  
[bleconte@moelleepiniere.com](mailto:bleconte@moelleepiniere.com)



Association québécoise de voile adaptée (AQVA)  
Chapitre de Montréal / Pointe-Claire Chapter

# TIRAGE 2011 RAFFLE

## LES PRIX / PRIZES

**Coût du billet: 10,00 \$**  
**Ticket Cost: \$10.00**

**Date du tirage/Raffle Date:**  
2011-09-21 à/at 18:30

**Lieu du tirage/Raffle Location:**  
Yacht Club de Pointe Claire (PCYC)  
1 avenue Cartier  
Pointe-Claire, QC H9S 4H9

1 Deux billets aller-retour pour toutes destinations desservies par Air Canada en Amérique du Nord et les Caraïbes.

Two return tickets for travel to any Air Canada scheduled destination in North America including the Caribbean.

2 Cellier d'une capacité de 44 bouteilles.  
Wine Cooler, capacity 44 bottles.

3 Jay Peak Resort : Deux nuitées dans un condo du village, incluant les billets de ski.

Jay Peak Resort : Two-night stay for two people, including lodging and lift tickets.

4 Une nuitée offerte par Hôtels Fairmont dans l'un de ses hôtels situés au Québec.

One night stay at any Fairmont Hotel & Resort in the Quebec region.

Pour information où acheter les billets/  
For information where to buy the tickets:

[info@aqvaqc.com](mailto:info@aqvaqc.com) 514-846-2171 [www.aqvaqc.com](http://www.aqvaqc.com)

Les profits permettront aux personnes ayant des incapacités physiques de bénéficier du programme de voile adaptée de l'AQVA.

Proceeds will enable people living with physical disabilities to enjoy the AQVA adapted sailing program.



AIR CANADA

CARIBEL

JAY PEAK  
VERMONT

Fairmont

# Invitations

Le programme du Centre Universitaire de santé McGill *L'Atelier : l'ABC de l'autogestion des soins*, recommence en septembre 2011

*L'Atelier* est une série d'ateliers qui proviennent de l'université de Stanford, conçus pour aider et informer les personnes ayant des maladies chroniques ou des déficiences physiques à mieux gérer leur vie. Les ateliers mettent notamment l'importance sur les stratégies d'adaptation et les compétences pratiques comme la gestion des symptômes, la communication efficace avec les membres de l'équipe de soins de santé et les proches, la gestion de la peur, de la colère, de la frustration, de la dépression et l'adaptation de judicieux programmes d'exercice et de nutrition. Les ateliers commencent le 13 septembre et sont offerts gratuitement, en anglais et en français, à différents moments dans la journée : matin, après-midi, et soir.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire en ligne, visitez le [mytoolbox.mcgill.ca](http://mytoolbox.mcgill.ca) ou appelez au (514)934-1934 poste 71585.

## Sondage de l'Institut Rick Hansen

Si vous vivez avec une lésion médullaire, n'oubliez pas de répondre au sondage pancanadien de l'Institut Rick Hansen. <http://www.enquete-lm.ca/> ou 1-877-600-1764.

**Pourquoi est-ce important?** Les personnes ayant une LM sont souvent invitées à participer à des projets de recherche et beaucoup d'informations sont déjà disponibles sur leurs besoins. Alors pourquoi devriez-vous participer? La réponse est simple : l'enquête sur la collectivité des personnes ayant une LM est la première enquête à étudier si le système canadien de santé et de services sociaux répond véritablement aux besoins qui ont été identifiés.

Ces informations aideront les organisations qui vous soutiennent à intervenir en votre nom pour l'obtention de meilleurs services régionaux, puisque cette enquête dressera un portrait pancanadien de la perception des services qui sont disponibles dans chaque collectivité.

**Comment puis-je aider?** Participez à l'enquête. Mais ne vous arrêtez pas là! Parlez de l'enquête autour de vous et encouragez toute personne ayant une LM habitant au Canada et ayant 18 ans et plus à y participer également.

**Annick Guay**  
[aguay@moelleepiniere.com](mailto:aguay@moelleepiniere.com)  
Rédaction principale

**Sara Leblanc**  
[Sleblanc@moelleepiniere.com](mailto: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)  
Courriel: [info@moelleepiniere.com](mailto:info@moelleepiniere.com)

## En bref

OMS : 43 actions proposées pour l'inclusion sociale des personnes handicapées

Environ 15% des habitants de la planète vivent avec une certaine forme de handicap, dont 2 à 4% avec de grandes difficultés de fonctionnement. Dans son récent et premier Rapport mondial sur le handicap, l'OMS conclut à l'urgence d'agir en présentant 9 recommandations majeures et surtout en mettant « en avant certaines (43) des actions que diverses parties prenantes peuvent assumer ». Pour en savoir plus : <http://altergo.net/nouvelles.php?id=222>

### Nouveaux minibus au transport adapté

Depuis lundi dernier, un nouveau modèle de minibus parcourt les rues de Montréal afin d'assurer les services du transport adapté. Une des améliorations apportées à ce minibus est l'ajout d'un système de climatisation. Les véhicules avec air climatisé ont été acquis dans le cadre du renouvellement habituel de la flotte de véhicule. En ce sens, le RUTA de Montréal fait appel à vous afin de relever vos commentaires sur la climatisation en place dans ces minibus, que ce soit au niveau du confort, de la perception et de l'aisance. <http://www.rutamtl.com/>

### Départ de la course à relais de Rick Hansen

Le 23 août marquait le début du relais de Rick Hansen à travers le Canada. Plus d'information ici: <http://www.radio-canada.ca/regions/atlantique/2011/08/24/002-course-relais-rick-hansen-lancement-tnl.shtml>

Vous pouvez également suivre les différentes étapes du relais sur Facebook, ici: <https://www.facebook.com/rickhansenfdn>

