

Décembre 2011

Numéro de l'automne

Bulletin de nouvelles de l'Association canadienne des paraplégiques (Manitoba) Inc.

ParaTracks

Dans ce numéro :

~ La collaboration communautaire donne de bons résultats

~ Le programme de technologie d'assistance de la SMD

~ Pleins feux sur le bénévole Kevin Black

~ Les catastrophes n'ont pas besoin de se transformer en tragédies

NOUVELLES DE LA MANITOBA PARAPLEGIA FOUNDATION INC. (MPF)

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

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

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

Membres du conseil d'administration de la MPF
Doug Finkbeiner, c.r. (président), Arthur Braid, c.r. (vice-président),
James Richardson Jr. (trésorier),
D^{re} Lindsay Nicolle, Ernie Hasiuk, John Wallis

La MPF a approuvé plusieurs demandes d'aide financière au cours des derniers mois.
En voici les points saillants :

Pendant le mois de juillet 2011 :

- De l'aide financière a été accordée à un membre de l'ACP pour l'achat d'un bureau pour

ordinateur accessible. Ce bureau lui donnera un meilleur accès à son ordinateur; de plus, sa conception ergonomique contribuera à réduire le stress physique ressenti lorsque ce membre travaille à domicile ou qu'il entreprend des travaux pour ses études.

Pendant le mois de septembre 2011 :

- De l'aide financière a été accordée à un membre de l'ACP pour un logement temporaire dans une situation d'urgence, afin qu'il ne se retrouve pas sans domicile.
- De l'aide financière a été accordée à un membre de l'ACP pour l'achat de nouveaux pneus pour son fauteuil roulant motorisé. Étant donné que ce membre n'est pas admissible aux programmes de financement pour l'achat d'un fauteuil motorisé, il a dû en assumer les frais lui-même. Le fauteuil contribuera à diminuer la tension sur les épaules du membre, surtout pendant les mois d'hiver lorsque la neige et la glace rendent difficile son déplacement à l'école en fauteuil roulant.

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

Programme de cercle d'épargne **(Saving Circle Program)**

Souhaiteriez-vous améliorer votre situation financière? Y a-t-il quelque chose dont vous ou votre famille avez besoin, mais pour lequel vous pensez ne jamais pouvoir épargner suffisamment d'argent?

Le programme de cercle d'épargne (Saving Circle) a peut-être la solution à votre problème!

Le programme de cercle d'épargne est très souple par rapport aux objectifs visés : vous pouvez épargner en vue d'acheter des meubles, faire un dépôt en cas de dommages pour louer un appartement, poursuivre des études (que ce soit pour vous ou une personne à charge), mettre sur pied une microentreprise, vous procurer des produits et services de soutien pour personnes handicapées, y compris pour cotiser à un Régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI). Vous pouvez épargner en tout 250 \$ et dans le cadre du programme, vous recevrez jusqu'à 1 000 \$ pour réaliser votre objectif. Le programme dure six mois.

Si vous êtes admis à ce programme, vous bénéficierez :

- d'une formation de 10 semaines en gestion d'un budget pour mieux comprendre votre comportement face à l'argent et comment faire fructifier celui-ci,
- d'un soutien individuel et de celui de vos pairs,
- de l'occasion d'épargner pour quelque chose que vous estimez être important et nécessaire.

Il n'en coûte rien pour s'inscrire et participer au programme. À noter qu'il y a des limites quant au revenu, qu'il faut soumettre une demande pour être accepté, et que le nombre de places est

limité. Les demandes seront acceptées au cours de l'automne 2011 et le programme débutera en janvier 2012.

Communiquez avec le bureau de la Society for Manitobans with Disabilities pour que votre nom soit ajouté à la liste des personnes à qui sera envoyée une trousse de renseignements.

Composez le 204-975-3103, envoyez un courriel à zjoyce@smd.mb.ca, ou encore passez en personne au 825, rue Sherbrook, bureau 204.

Le projet THUMBS UP

La Manitoba League for Persons with Disabilities Inc. a mis sur pied le projet *Thumbs Up* dans le but d'évaluer l'accessibilité en général d'édifices publics dans diverses collectivités. Des bénévoles effectueront ces évaluations, de façon plus approfondie lorsqu'on en fera la demande, et souligneront les efforts faits pour améliorer l'accessibilité lorsqu'il y a lieu. Ils distribueront également un livret de conseils utiles et initieront, autant que possible, des projets visant à améliorer l'accès des lieux. Jusqu'à présent, les bénévoles ont procédé à l'évaluation des édifices dans le quartier de Windsor Park à Winnipeg.

Rapport du projet Thumbs Up

Derek Legge et Daniel Halechko

L'évaluation de l'accessibilité dans le quartier de Windsor Park a eu lieu et un groupe d'adultes handicapés de Winnipeg a distribué le livret *Helpful Hints for Access* à tous les commerces du quartier. Ils ont aussi affiché des annonces invitant les gens à leur faire part de leurs commentaires et suggestions. Nous avons remarqué qu'il y avait plusieurs maisons privées dans le quartier avec une rampe d'accès. Nous avons livré une lettre demandant aux habitants de ces maisons de nous faire part de leurs commentaires par rapport aux obstacles et à l'accessibilité dans le coin, accompagnée du bulletin de nouvelles de la MLPD.

Nous avons recensé 21 maisons avec des rampes dans Windsor Park. Nous avons visité la plupart des églises, dépanneurs, parcs, cliniques médicales et dentaires, et restaurants et avons noté avec tristesse la situation des immeubles d'appartements. Beaucoup de ces immeubles sont à trois étages. Les logements sont en partie sous terre (avec des escaliers à l'intérieur) ou uniquement accessibles par un escalier à l'extérieur. Des 16 immeubles, seuls deux étaient accessibles de manière satisfaisante, sans compter les deux immeubles de Logement Manitoba qui étaient en partie accessibles.

Nous avons écrit à une douzaine de commerces locaux leur demandant d'acheter des vignettes de stationnement pour personnes handicapées à donner à ceux qui en ont besoin. Seul le concessionnaire d'automobiles Moe Dupuis Entreprise en a acheté quatre, qui ont été distribuées. Nous avons remis un certificat « Thumbs Up » à cinq établissements qui ont fait de bons efforts pour améliorer leur accessibilité : trois églises, un hôtel, et un centre d'entraînement physique. Nous procédons présentement à l'évaluation des magasins de tous les centres commerciaux en

rangée, afin de constater dans quelle mesure leur entrée et leurs toilettes sont accessibles au public. Chaque visite donne lieu en général à une discussion au sujet des obstacles, s'il y en a.

Lorsqu'il n'est pas possible de faire installer des portes automatiques, nous suggérons l'installation d'une sonnette sans fil qui avertit la réception que quelqu'un à la porte a besoin d'aide pour entrer. Ce genre de sonnette coûte moins de 30 \$. Les objets qui posent un risque pour la sécurité des personnes ayant une déficience visuelle, tels que les portes en vitre et les objets sur lesquels on peut trébucher, sont mentionnés.

Pour la prochaine étape, Daniel est en train de planifier l'évaluation de l'accessibilité des bâtiments dans le quartier de Wolseley.

*Un certificat « Thumbs Up » a été remis aux établissements suivants
dans le quartier de Windsor Park :*

- Église unie de Windsor Park – Stationnement réservé, bonne rampe d'accès, portes automatiques, installation récente d'un ascenseur pour accéder à la salle située au sous-sol, toilettes accessibles à la fois au rez-de-chaussée et au sous-sol, espace parmi les bancs de l'église pour les fauteuils roulants et rampe coulissante permettant à un choriste de se joindre à la chorale dans le sanctuaire.
- L'auberge CanadInn de Windsor Park – Ajout récent d'une bonne rampe à l'intérieur, des toilettes plus accessibles, amélioration du stationnement réservé, couleurs et texture contrastantes sur les marches des escaliers et projet de remplacer la rampe en zigzag à l'entrée par un ascenseur.
- Église luthérienne Prince of Peace – Stationnement réservé, installation prévue d'une sonnette à la porte, espace pour les fauteuils roulants parmi les bancs de l'église, bulletin du dimanche en gros caractères, nouveau système de son et aménagement récent d'une toilette accessible.
- Advanced Schooling and Professional Services – Emménagement récent dans de nouveaux locaux, parce que l'ancien local était difficile d'accès en fauteuil roulant et n'avait pas de toilette accessible. De plus, on ne pouvait pas y apporter des changements pour en améliorer l'accessibilité.
- Église des Saints-Martyrs-Canadiens – Stationnement réservé, portes automatiques, rénovation récente de l'intérieur avec toilettes accessibles, espace pour les fauteuils roulants parmi les bancs de l'église et meilleur système de son.

Le certificat porte la mention suivante : « Pour leur intérêt et engagement continus à rendre leur établissement accessible et sécuritaire pour tous leurs clients et membres. » Quoiqu'en général il y ait encore des choses à améliorer à chaque endroit, la remise du certificat avait pour objectif de reconnaître ce qu'on avait déjà accompli et encourager les gens à apporter d'autres changements.

Reproduit avec l'autorisation de la Manitoba League for Persons with Disabilities Inc. – Bulletin de nouvelles du mois de juillet 2011.

Programme de soutien en matière de technologie d'assistance de la SMD

Les personnes qui ont besoin d'aide financière pour acheter des appareils de technologie d'assistance peuvent désormais se tourner vers le programme de soutien en matière de technologie d'assistance de la SMD (Society for Manitobans with Disabilities) à cette fin. Le programme vise à aider davantage de personnes handicapées à se procurer des objets qui peuvent les aider à mieux fonctionner dans leur vie quotidienne et dont le coût peut parfois être assez élevé.

QU'EST-CE QUE LA TECHNOLOGIE D'ASSISTANCE?

La technologie d'assistance comprend tout objet ou appareil qui aide une personne handicapée à accomplir ses activités de la vie quotidienne et à avoir un mode de vie sain et à vivre de manière autonome.

Voici plusieurs exemples d'objets et d'appareils que l'on peut considérer comme faisant partie de la technologie d'assistance.

- 1. La technologie d'assistance** peut aider les personnes à communiquer entre elles, ou encore les aider à comprendre ce qu'on leur dit.
 - Il peut s'agir d'un objet aussi simple qu'un stylo épais avec une prise en caoutchouc ou d'un appareil vocal plus complexe avec lequel on peut composer un message qui s'affiche à l'écran. Il peut s'agir également d'un appareil électronique portatif comportant un ensemble de symboles ou d'images qui peuvent être utilisées pour communiquer avec les autres. Ce genre d'appareil peut ne pas être électronique; il peut simplement consister en une planche avec des lettres, des symboles ou des images qui peuvent être disposées de façon à constituer un message.
- 2. La technologie d'assistance** peut aider quelqu'un à prendre son bain et à s'habiller.
 - Un siège ou un banc de douche.
 - Un chausse-pied à long manche.
- 3. La technologie d'assistance** peut aider quelqu'un à se déplacer.
 - Une marchette ou une canne.
 - Un fauteuil roulant (motorisé ou manuel) qu'on ne peut pas se procurer par l'entremise des Services de fauteuils roulants de la SMD, ou un scooter électrique.
 - Un appareil de levage pour aider quelqu'un à se mettre au lit ou en sortir, ou encore à prendre son bain.
 - Un véhicule peut être adapté pour une personne handicapée. Par exemple, le volant et les commandes peuvent être modifiés en fonction des limitations fonctionnelles de quelqu'un.
- 4. La technologie d'assistance** peut servir à adapter une maison en fonction des besoins d'une personne handicapée.
 - Installation de plateformes élévatrices pour fauteuil roulant ou d'un autre dispositif mécanique de levage.
 - Portes à commande automatique.

Voilà un petit échantillon des nombreux objets et appareils pour lesquels on peut soumettre une demande d'aide financière dans le cadre de notre programme.

QUI EST ADMISSIBLE À CE PROGRAMME?

Afin d'être admissible à de l'aide financière dans le cadre du programme de soutien en matière de technologie fonctionnelle de la SMD, les personnes qui désirent en faire la demande doivent :

- être membre de la SMD Alliance;
- acheter l'appareil de technologie d'assistance au cours de l'exercice financier visé;
- s'assurer que moins de 80 % du coût réel est couvert par de l'aide financière fournie par un ou plus d'un tiers;
- n'avoir reçu aucune autre aide financière dans le cadre de ce programme au cours de l'exercice financier visé;
- soumettre une demande qui a été remplie de manière jugée acceptable par la SMD Foundation/Easter Seals Manitoba.

Les demandes doivent être faites par la personne qui se servira de l'appareil de technologie d'assistance (quoique, dans certains cas, les demandes peuvent être faites par un mandataire, un tuteur légal, ou un subrogé désigné par le commissaire aux personnes vulnérables du Manitoba).

AIDE ACCORDÉE

La SMD remboursera à la personne admissible jusqu'à 20 % du coût d'achat de l'appareil, et ce, jusqu'à concurrence d'un maximum de 2 500 \$. Par exemple, si l'appareil coûte 1 000 \$, la SMD remboursera jusqu'à un maximum de 200 \$. Cependant, si l'appareil coûte 15 000 \$, la société SMD ne remboursera pas plus de 2 500 \$.

COMMENT FAIRE UNE DEMANDE

On peut se procurer un formulaire de demande auprès de :

SMD Fulfillment Center (825, rue Sherbrook)
SMD Foundation/Easter Seals Manitoba (825, rue Sherbrook)
Bureaux régionaux de la SMD (voir le site Web)
Site Web de la SMD : www.smd.mb.ca

Envoyez votre demande dûment remplie à :

SMD Assistive Technology Support Program
SMD Foundation/Easter Seals Manitoba
825, rue Sherbrook
Winnipeg (Manitoba) R3A 1M5

PROCESSUS D'ÉTUDE DES DEMANDES

1. Les demandes seront examinées par la SMD Foundation/Easter Seals Manitoba afin de s'assurer que :
 - a) tous les critères d'admissibilité ont été respectés,
 - b) la demande a été remplie d'une manière jugée acceptable par l'organisme.
2. Toute demande qui n'a pas été remplie de manière acceptable sera retournée à la personne ayant fait la demande, accompagnée d'une lettre d'explication.
3. Une lettre d'explication sera envoyée à toute personne ayant soumis une demande qui ne

répond pas aux critères d'admissibilité.

4. Les demandes qui répondent aux critères d'admissibilité et qui ont été remplies de manière acceptable seront transmises au comité de technologie d'assistance de la SMD qui les étudiera et rendra une décision relative à l'octroi d'aide financière.

PROCESSUS D'APPROBATION

- ~ Le comité se réunit au moins une fois par trois mois.
- ~ Les demandes seront acceptées et examinées selon le principe du « premier arrivé, premier servi ».
- ~ L'octroi d'aide financière est fonction de l'approbation d'une demande par le comité de technologie d'assistance de la SMD Foundation/Easter Seals Manitoba.
- ~ L'octroi d'aide financière est fonction de la disponibilité de fonds.
- ~ Les décisions du comité sont sans appel.
- ~ Une lettre expliquant la décision du comité sera envoyée à toute personne ayant fait une demande d'aide.

VOUS DÉSIREZ EN SAVOIR D'AVANTAGE?

Dans ce cas, communiquez avec :
Maria Marrone, directrice générale
SMD Foundation/Easter Seals Manitoba
(204) 975-3033 ou mmarrone@smd.mb.ca

LES CATASTROPHES N'ONT PAS BESOIN DE SE TRANSFORMER EN TRAGÉDIE

~ Paul A. MacDonald ~

Il a fait très chaud toute la semaine et tout le monde espère qu'un bon orage va éclater pour rafraîchir le temps. Vous et votre famille habitez à la limite de la ville dans une petite maison qui a été aménagée pour accommoder votre fauteuil roulant. Plusieurs améliorations ont été apportées : rampes, cadres de porte et accessoires de salle de bains vous permettant de prendre votre bain sans aide. Vous avez même prévu une sortie de secours accessible en cas d'incendie.

Tout à coup, la météo lance un avertissement de tornade. Des nuages en entonnoir ont été observés dans votre région. Il se peut que vous ayez très peu de temps pour vous mettre à l'abri. Si vous n'avez pas entendu l'avertissement, vous n'aurez peut-être que quelques secondes pour le faire.

C'est à ce moment-là que vous vous rendez compte que la cave-refuge ne sera pas accessible à tous les gens de la maison. Vous n'avez pas le temps d'éviter la trajectoire de la tornade et même si vous tentez de le faire, des débris volants peuvent être mortels. Qu'est-ce que vous allez faire? Transporter une personne handicapée au sous-sol peut être possible s'il y a assez de personnes fortes physiquement pour le faire, mais si vous habitez seul? Vous n'avez que quelques secondes pour prendre une décision de vie ou de mort et aucune marge d'erreur possible.

C'est très difficile de demeurer calme et de penser clairement lorsque survient une crise. Les premiers intervenants doivent suivre une formation spécialisée afin de savoir comment agir en situation d'urgence. Une personne sans expérience et ne sachant pas quoi faire aurait à surmonter d'énormes difficultés pour se tirer d'affaire dans une telle situation. C'est peut-être difficile de penser à l'impensable, mais si vous devez survivre à une catastrophe, vous devez prendre très au sérieux votre responsabilité de veiller à la vie de toutes les personnes qui habitent sous votre toit. Les secouristes n'arriveront peut-être pas à temps pour sauver la vie de tout le monde.

Atelier

Le 14 septembre, j'ai participé en après-midi à un atelier sur la gestion des opérations en cas de catastrophe offert par le Independent Living Resource Center (I.L.R.C.) à Portage Place. J'y suis allé croyant tout savoir et n'avoir à prendre que quelques notes de temps à autre. Ce fut tout le contraire. J'ai été surpris de constater que j'en savais si peu et, pire encore, que certaines croyances personnelles de longue date étaient fausses.

Voici une question pour vous, lecteur ou lectrice : quelle est la catastrophe la plus courante au Manitoba? Est-ce que quelqu'un a dit les inondations? Non, ce n'est pas ça. Les tornades. Non plus. Les feux de forêt. Vous n'y êtes pas. De fait, la catastrophe la plus courante ce sont les déraillements de train qui déversent souvent des produits toxiques dans l'environnement. Très peu de ces incidents sont rapportés dans les nouvelles; cela dépend de qui et de combien de personnes en sont affectés.

L'évacuation et le déplacement de personnes se produisent chaque année dans la province. Dans le cas d'un déversement de produits toxiques, les gens sont parfois avisés de demeurer chez eux jusqu'à ce que l'alerte soit levée. Cela dépend de la gravité du déversement.

En cas de catastrophe

Avez-vous ce qu'il faut pour survivre? Avoir un plan de mesures d'urgence en cas de catastrophe est une nécessité pour la plupart des gens, mais encore davantage pour les personnes sans mobilité ou dont la mobilité est restreinte. Je ne peux pas trop insister sur le fait que d'avoir un plan de mesures d'urgence peut faire la différence entre la vie et la mort en cas de catastrophe.

Une urgence se présente de façon inattendue et jamais à un moment qui convient. Prévoir un plan et avoir une trousse de survie sont les mesures proactives les plus faciles et les moins coûteuses à mettre en place pour s'y préparer. Il est très difficile de savoir dans quelle mesure nous pourrions prendre de bonnes décisions dans une situation de crise. Mettre en place un plan d'action en cas de catastrophe peut assurer votre survie. Votre plan devrait couvrir les points suivants :

1. Information pour les premiers intervenants (T.I.S.U.)
2. Prévoir un abri
3. Matériel de sécurité nécessaire

4. Savoir où et comment couper l'électricité et l'alimentation en gaz (soupapes, disjoncteurs, panneaux de fusibles, etc.).

Prévoir un abri

Il s'agit d'un endroit dans votre maison où les gens seront en sûreté. En cas de tempête violente, ce serait probablement la partie la plus solide et sans fenêtres de la maison ou le sous-sol. Y a-t-il chez vous une pièce sans fenêtres, mis à part un placard ou une dépense; et encore là, pourquoi pas? En cas d'émanation de substances toxiques dans l'air, les gens seront peut-être avisés de fermer toutes les fenêtres et de demeurer chez eux. Une pièce sans fenêtres sert également à prévenir les blessures occasionnées par la projection d'éclats de verre pendant une tempête.

Objets essentiels

Avez-vous les objets suivants chez vous?

- Poste de radio portatif et piles
- Bougies et allumettes
- Approvisionnement en eau potable pour trois jours
- Lampes de poche et piles de rechange
- Trousse de premiers soins bien équipée
- Médicaments d'ordonnance
- Outils de base et ruban adhésif en toile pour effectuer des réparations mineures
- Téléphone cellulaire qui fonctionne avec la pile chargée à fond
- Aliments non périssables
- Appareils de chauffage portatifs et couvertures supplémentaires

T.I.S.U. aide les premiers intervenants à sauver des vies

Quand les premiers intervenants entreront chez vous, ils vont se préoccuper de deux choses : d'abord, voir si quelqu'un est coincé ou blessé, puis chercher l'enveloppe T.I.S.U. (Trousse d'information pour des situations d'urgence) près de la porte d'entrée ou dans un endroit bien visible comme la porte du réfrigérateur. Cette trousse devrait contenir des renseignements critiques au sujet des résidents, tels que leurs besoins en matière de santé, la liste des médicaments qu'ils prennent, leur degré de mobilité, le nom de personnes à contacter en cas d'urgence, le nom et le numéro de téléphone de leur(s) médecin(s), leurs allergies, etc.

Ce que vous mettez dans cette trousse peut faire la différence entre la vie ou la mort, particulièrement en ce qui concerne les médicaments pris à ce moment-là. C'est une bonne idée de revoir ce qui est indiqué dans votre trousse de façon régulière, au moins tous les quelques mois; si vous êtes du genre méticuleux, faites-en la mise à jour dès qu'il y a un changement d'information. Des données inexacts peuvent vous coûter la vie ou nuire aux efforts des secouristes.

Les trousse T.I.S.U. sont gratuites. On peut se les procurer aux endroits

suivants :

- **Independent Living Resource Center**
Bureau de Portage Place
- **Senior's Resource Center (Centre de ressources des aînés)**
644, rue Burnell, Winnipeg 1-204-772-9581
- **Bureau central de la Society for Manitobans with Disabilities**
- 825, rue Sherbrook, 2^e étage, Winnipeg

Vous pouvez vous renseigner davantage au sujet de cette initiative en ligne et y visionner une vidéo qui explique la trousse. Rendez-vous à :

http://seniors.cimnet.ca/cim/19C45_51T5882T50T1547.dhtm

ou

<http://seniors.cimnet.ca/> ...puis suivez les liens.

Si vous demeurez à l'extérieur de Winnipeg, vous pouvez appeler le Senior's Resource Center pour savoir où vous procurer une trousse dans votre région.

Matériel essentiel

Il devrait y avoir dans chaque habitation 3 appareils de défense et d'alerte primaires en bon état de fonctionnement en tout temps.

- 1.** Un détecteur de fumée
- 2.** Un détecteur de monoxyde de carbone
- 3.** Un extincteur d'incendie portatif

Ces objets assureront votre sécurité si vous veillez à ce qu'ils soient toujours en bon état. Les détecteurs de fumée actuels fonctionnent habituellement avec des piles au lithium d'une durée pouvant atteindre 5 ans. Ajoutez à cela un système d'alerte où le détecteur se met à émettre un bip sonore lorsque la pile est faible et vous pouvez croire faussement que vous êtes en sécurité et négliger de vérifier de temps en temps si les piles fonctionnent vraiment. Certaines piles, au lieu de se décharger progressivement, le font tout d'un coup. Il se peut qu'elles n'aient plus suffisamment d'énergie pour émettre un bip sonore. Vous vous retrouvez alors sans protection, sans même le savoir. Personnellement, je n'ai jamais vu une pile au lithium durer 5 ans.

Le monoxyde de carbone est terrifiant parce qu'il tue sans donner aucun avertissement. Lorsque vous commencez à vous sentir mal, c'est déjà trop tard. Si vous pouvez aérer la pièce en ouvrant les fenêtres ou encore mieux, sortir de votre logement, vous avez de bonnes chances de vous en tirer. Malheureusement, la plupart des décès dus au monoxyde de carbone ont lieu pendant que les gens dorment. Ils n'ont pas donc conscience d'être empoisonnés et ne se réveillent tout simplement pas.

S'assurer que l'extincteur d'incendie est bien rempli est une bonne mesure à prendre pour éviter qu'un incendie ne se propage rapidement, mais ce n'est pas suffisant. Savez-vous comment vous en servir? Savez-vous où en diriger le jet pour qu'il soit le plus efficace? Savez-vous ce sur quoi

il ne faut PAS utiliser un extincteur? Savez-vous ce que signifient les symboles sur l'étiquette et ce que l'extincteur sert à combattre? Ces renseignements font partie du mode d'emploi de votre l'extincteur; lisez-les et voyez à vous en rappeler. Ce n'est pas le temps de se renseigner au moment où votre friteuse est devenue un brasier. Vous n'avez qu'une chance de maîtriser la situation.

Coupez le courant

Si vous êtes obligé d'évacuer votre maison pour une période indéterminée, ou si vous êtes confronté à une inondation, savez-vous où se trouvent les soupapes d'alimentation en gaz, les disjoncteurs et les panneaux de fusibles? Si personne ne va demeurer sur place, ne pas couper l'alimentation en gaz et en électricité peut déclencher un incendie ou, pire encore, créer des conditions explosives qui pourraient tuer quelqu'un venu faire une inspection de la propriété. C'est une question de savoir prendre de bonnes décisions, car même si vous préféreriez que la nourriture au frigo ne se gâte pas, mieux vaut approvisionner de nouveau le frigo que d'avoir à construire une nouvelle maison et aller à des funérailles.

Soyez à l'affût

La gestion des catastrophes est un énorme sujet et il y a beaucoup d'autre information à partager avec vous. Dans le prochain numéro de *ParaTracks*, je vais aborder divers autres points, tels que :

- Les chemins d'évacuation d'urgence
- Quoi apporter avec soi en cas d'évacuation d'urgence
- Faire des arrangements à l'avance avec des amis ou de la famille chez qui vous pouvez demeurer en cas d'évacuation forcée de votre domicile ou si celui-ci se trouve dans un état inhabitable après un désastre,
- L'assurance habitation et biens immobiliers

Sur une note plus personnelle, j'ai connu une année extraordinaire. Grâce à vous, j'ai un but dans la vie, ce dont je vous suis reconnaissant. Je vous souhaite du bonheur et tout ce qu'il y a de mieux pendant la saison des Fêtes. Je continuerai à défendre les intérêts de tous les Manitobains et Manitobaines handicapés en 2012.

Page reproduite du numéro de ParaTracks du 15 février 1964

Tony Mann, le directeur général, rapporte qu'il a participé à une autre réunion du comité des normes de construction pour les handicapés qui s'est déroulée à Ottawa les 12 et 13 février et que le projet avance tel que prévu.

L'ébauche initiale des spécifications a été révisée et sera retournée au comité pour qu'il en approfondisse l'analyse avant la prochaine réunion en mai.

En plus des normes qui s'appliqueront aux édifices publics, le document comprendra une section traitant des normes minimales s'appliquant aux immeubles résidentiels. Ces normes seront structurées en fonction des spécifications de la Société canadienne d'hypothèques et de logement et pourraient éventuellement s'appliquer à un certain pourcentage de maisons particulières ou d'appartements dans un immeuble résidentiel faisant partie d'un projet de construction de logements à loyer modique ou subventionnés. Il sera également question des descentes de trottoir, des passages de piétons, et de la planification urbaine en général.

Plusieurs d'entre nous ne seront peut-être pas là pour en voir la réalisation, mais c'est bon de rêver néanmoins. Imaginez la ville de l'avenir où un homme en fauteuil roulant pourra traverser la rue sans aide, s'arrêter à la poste, puis se rendre à la bibliothèque pour y emprunter un livre ou un disque, en route de son bureau ou de l'usine à sa maison qui l'un et l'autre ont été aménagés en fonction de ses besoins. Puis, s'il lui reste suffisamment d'énergie, il pourra assister à des conférences spéciales à l'école secondaire du quartier, participer à une réunion d'un comité de son église ou aller voir un spectacle des Ice Capades à l'aréna et s'asseoir à côté des membres de sa famille à un endroit où le siège de l'allée a été retiré pour accommoder un fauteuil roulant.

CHER HENRI,

Je suis devenu paraplégique à la suite d'un accident du travail où je me suis blessé le dos. La Commission des accidents du travail me verse une indemnité permanente en raison de cet accident; je reçois en plus une prestation de 100 \$ par mois d'une police d'assurance contre les accidents, montant qui me sera versé aussi longtemps que j'aurai une invalidité permanente.

Dernièrement, on m'a proposé un emploi mais je crains que si je l'accepte, je perdrai à la fois mes indemnités et les prestations. Cela ne m'inquiéterait pas autant si j'étais convaincu de pouvoir m'acquitter de ce travail, mais je n'en suis pas du tout certain.

Je vous serais reconnaissant de tout conseil qui vous pourriez me donner.

Sincèrement,
"Une personne préoccupée"

CHÈRE PERSONNE PRÉOCCUPÉE,

J'ai vérifié auprès de la Commission des accidents du travail et on m'a répondu que le fait d'accepter un emploi n'affecterait d'aucune façon les indemnités qui vous sont versées. La pension que vous touchez a été établie en fonction de vos revenus antérieurs et de la gravité de l'invalidité que vous avez subie. La seule façon que ce montant pourrait être changé serait s'il y avait un changement dans votre état.

Cependant, le même principe ne s'applique pas dans le cas de votre police d'assurance contre les accidents. La plupart de ces polices ont une clause de retour au travail et, tout probablement, si vous obteniez un emploi rémunéré, les prestations cesseraient. Je vous conseille de demander à

un avocat d'examiner de près votre police, afin de déterminer précisément ce qu'il en est dans votre cas.

Henri

DOSSIERS ET STATISTIQUES

Afin de mettre à jour nos statistiques, nous avons passé rapidement en revue nos dossiers. Voici quelques données intéressantes :

Nombre total de dossiers

Paraplégiques	259	
Tétraplégiques	56	
Poliomyélite	145	
Autres	344	794

Dossiers classés

Décès	84	
Service terminé	421	
Dossier transféré à d'autres provinces	41	546

Dossiers actifs

Actifs à l'heure actuelle	114	
Inactifs/ récurrents	134	248

Au cours de l'année 1963, nous avons ajouté 17 nouveaux cas de lésions de la moelle épinière à notre liste. De ce nombre, 10 étaient des paraplégiques et 7 des tétraplégiques.

Causes de la lésion

Accident d'automobile	6
Accident du travail	2
Tumeur de la moelle épinière, etc.	3
Fracture de la colonne vertébrale à la suite d'une chute	3
Accident de sport	2
Blessure par balle	1

Total 17

Un total de 155 paraplégiques ont été hospitalisés pour diverses raisons, allant d'un programme de réadaptation complet à un examen urogénital de routine. Nos dépenses pour l'année en cours s'élèvent à environ 62 000 \$.

Du bon emploi de son temps

Imaginez pour un instant que vous avez un compte en banque dans lequel est déposé chaque matin 86 400 \$ et dont à la fin de la journée est débité tout montant que vous n'avez pas utilisé. Que feriez-vous? Vous en retireriez chaque sous, n'est-ce pas?

Eh bien, vous avez un tel compte en banque. C'est le TEMPS. Chaque matin, 86 400 secondes vous sont créditées. À la fin de la journée, il affecte au compte des pertes tout le temps que vous n'avez pas investi à bonne fin.

Si vous manquez d'utiliser le dépôt quotidien, vous le perdez. Il n'y a pas de retour en arrière possible. Vous devez vivre dans le présent – avec le temps qui vous est accordé aujourd'hui. Faites-en un bon usage afin de profiter au maximum de la santé, du bonheur et du succès.

~ Reproduit de *ParaTracks* – juillet 1964 ~

La collaboration communautaire donne de bons résultats

Depuis plusieurs années, nous avons été amenés à croire que plusieurs centres de traitement de personnes aux prises avec une dépendance sont en effet accessibles. Cependant, lorsque nous avons cherché à faire des arrangements pour qu'un membre de l'ACP puisse participer à un programme de traitement, la réalité s'est avérée tout autre.

Nous avons contacté divers centres de traitement des dépendances et avons trouvé que l'accessibilité y était très limitée. La notion d'accessibilité semblait surtout s'appliquer à l'entrée de l'édifice et parfois aux toilettes. Comment résoudre alors le problème posé par un tétraplégique en fauteuil roulant motorisé voulant participer à un programme de traitement sur place?

Cela peut sembler assez simple à organiser, mais c'est plus problématique qu'on ne le pense lorsqu'il s'agit d'accommoder une personne en fauteuil roulant motorisé. Répondre aux besoins d'une telle personne exige beaucoup de planification préparatoire. Dans le cas en question, la personne avait besoin de soins 24 heures par jour, sept jours sur sept. Étant donné que l'édifice était en partie accessible, le plus gros du travail consistait à réaménager la chambre à coucher et à mettre en place les soins dont elle aurait besoin. Quelques changements mineurs apportés à la chambre ont permis à la personne handicapée d'y avoir accès. Nous avons maintenant une chambre; cependant, il restait encore à mettre les services en place. Après beaucoup de discussion avec les services des soins à domicile de l'Office régional de la santé de Winnipeg, nous y sommes arrivés.

La chose n'aurait pas été possible, si ce n'avait été de la collaboration et de l'aide de plusieurs organismes. Je tiens à féliciter tous ceux qui ont participé à cette entreprise : l'Office régional de

la santé de Winnipeg, le Programme d'aide à l'emploi et au revenu, la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, l'entreprise Medichair, l'organisme Ten Ten Sinclair et l'ACP (Manitoba) inc. Grâce à leur persévérance, l'initiative a porté fruit : pour la première fois, un tétraplégique C4 a pu participer sur place au programme de traitement de quatre semaines de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances. Tout comme plusieurs autres programmes où il s'agit de la première fois, il y a eu quelques problèmes qui ont été résolus sans grande difficulté.

Même si le réaménagement mentionné ci-dessus était de nature temporaire, il semble avoir eu un effet sur la planification de la Fondation. La Fondation prévoit emménager dans de nouveaux locaux qui sont présentement en construction. La bonne nouvelle, c'est qu'après s'être rendu compte des besoins par rapport à l'accessibilité des lieux, le directeur de la Fondation en a fait part aux membres du conseil d'administration. Par conséquent, la Fondation envisage modifier l'édifice en fonction des normes d'accessibilité actuelles, ce qui permettra aux personnes ayant une lésion médullaire ou une mobilité réduite de participer à ses programmes.

En terminant, nous sommes heureux d'annoncer que la personne qui a participé au programme de traitement de la Fondation s'est trouvé un emploi.

FÉLICITATIONS et MERCI à tous et à toutes !

*~ Willie Ducharme ~
Coordonnateur de l'Initiative de développement urbain*

Possibilités d'emploi avec la Ville de Winnipeg

La Ville de Winnipeg offre aux gens la possibilité de poursuivre un grand éventail de carrières différentes. Pour les membres de l'ACP, c'est une excellente occasion d'explorer ce que pourrait être une carrière au sein de l'administration municipale. Les conseillers en orientation professionnelle de l'ACP ont rencontré Carole Fréchette, coordonnatrice des relations avec la collectivité. Elle nous a expliqué les nombreuses carrières qu'une personne handicapée peut poursuivre avec la Ville. La collaboration entre Carole et les conseillers en orientation de l'ACP permet aux personnes médullolésées de se renseigner sur les possibilités de carrière avec la Ville et de les explorer.

Comment fait-on pour s'informer des possibilités d'emploi avec la Ville de Winnipeg? En consultant le site Web de la Ville à l'adresse www.winnipeg.ca/hr ou en composant le 311. Pour les personnes malentendantes, composez le 986-1311.

Les conseillers en orientation de l'ACP peuvent également aider les personnes médullolésées à se renseigner sur les possibilités d'emploi. N'hésitez pas à nous appeler.

~ Scott Coates ~

Pleins feux sur les bénévoles ~ Kevin Black

Kevin Black, membre de l'ACP, a récemment offert de son temps comme bénévole à Centraide Winnipeg. Le 13 octobre 2011, lors d'une réunion du cabinet de la campagne 2011 de Centraide, il a parlé de son association avec l'ACP (Manitoba) inc. et de l'aide qu'il en a reçue.

Après avoir obtenu, en 2002, un diplôme en administration des affaires du Collège Red River, Kevin a travaillé pour l'une des cinq grandes banques. C'est à cette époque de sa vie que Kevin a subi une lésion médullaire et qu'il a commencé à avoir recours aux services de l'ACP. Après avoir travaillé pour la banque pendant quelques années encore, il a senti le besoin de relever un défi plus grand et il est allé travailler chez Payworks, un futur chef de file à l'échelle nationale dans le domaine de la gestion globale de la main-d'œuvre. Dans son temps libre, Kevin occupe les fonctions de vice-président du conseil d'administration du magasin Co-op de son coin, en plus de jouer au rugby en fauteuil roulant pour Équipe Manitoba.

Merci, Kevin, de ton appui à Centraide Winnipeg et des organismes auxquels il vient en aide.

Si vous êtes intéressé à vous adresser à Centraide et à faire part de votre histoire, communiquez avec Adrienne Conley au 786-4753, poste 222, ou par courriel à aconley@canparaplegic.org.

Conseils concernant les fourgonnettes modifiées

Quiconque achète une fourgonnette qui sera par la suite modifiée afin de transporter une personne en fauteuil roulant devrait connaître les allègements fiscaux importants qui s'appliquent dans un tel cas. Dans sa liste de frais médicaux admissibles, l'Agence du Revenu du Canada indique que vous pouvez déduire « 20 % du coût payé pour une fourgonnette (moins le coût des modifications) qui a déjà été adaptée ou que vous faites adapter (dans les six mois après son acquisition) pour le transport d'une personne en fauteuil roulant, jusqu'à un maximum de 5 000 \$ ». Vous pouvez également déduire le montant des frais engagés pour adapter la fourgonnette, afin de permettre à une personne en fauteuil roulant d'y avoir accès de manière autonome et, s'il y a lieu, de conduire le véhicule.

L'Agence du Revenu a publié un document destiné aux personnes handicapées pour les aider à déterminer ce qui peut être admissible comme déduction ou crédit d'impôt. Vous pouvez le consulter en ligne à <http://www.cra-arc.gc.ca/F/pub/tg/rc4064/rc4064-11f.pdf>.

~ Greg Winmill ~

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

Richard Geswein
Norman Nurmi
Stewart Mesiner
Marjorie Aqigaak
Charles O'Brien

Victor Ritias
Cecil Gallop
Leslie Early
Verna Dyck

DEMANDE D'ADHÉSION

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

Inscrivez-moi dans la catégorie suivante :

_____ 15 \$ - 24 \$ - membre

_____ 25 \$ - 99 \$ - membre de soutien

_____ 100 \$ - 249 \$ - membre donateur

_____ 250 \$ - 499 \$ - membre spécial

_____ 500 \$ et plus - membre bienfaiteur

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

****IMPORTANT**** En vertu de la *Loi sur la protection des renseignements personnels et les documents électroniques* du Canada, à partir du 1^{er} janvier 2004, toutes les entreprises et tous les organismes doivent obtenir le consentement d'une personne lorsqu'elles recueillent, utilisent ou communiquent de l'information à son sujet. **À moins que vous nous l'indiquiez autrement en cochant la case ci-dessous, lorsque vous signez et retournez ce formulaire à l'ACP, vous transmettez à l'ACP une formule de consentement qui lui permet d'utiliser les renseignements que vous indiquez sur ce formulaire d'adhésion à des fins d'expédition de cartes de membres et de reçus, d'avis de rappel de renouvellement de votre adhésion, et de bulletins de nouvelles, tel qu'indiqué ci-dessus. Vous consentez également à ce que votre nom soit indiqué dans le rapport annuel de l'ACP (pour les membres donateurs, spéciaux et bienfaiteurs).**

L'ACP (Manitoba) Inc. ne vend pas ou n'échange pas de renseignements personnels et ne loue pas ses listes d'adresses. Les renseignements personnels sont fournis à un tiers

uniquement aux fins d'expédition des bulletins de nouvelles de l'ACP. Si vous avez des questions à ce sujet, veuillez communiquer avec le bureau de l'ACP.

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

Nom : _____ Signature : _____ Date : _____

Prière de libeller votre chèque au nom de :

Association canadienne des paraplégiques (MB) Inc.

Expédiez par la poste à :

825, rue Sherbrook

Winnipeg MB R3A 1M5

Pour plus de renseignements :

téléphone : (204) 786-4753

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

télécopieur : (204) 786-1140

courriel : aconley@canparaplegic.org

COORDONNÉES DU MEMBRE

Nom _____

Adresse _____

Ville, province _____

Code postal _____ Téléphone _____

Adresse courriel _____

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

_____ Nouvelle adhésion _____ Renouvellement