

**La version
numérique de
ParaTracks
sera offerte dès
l'automne 2026**

**Inscrivez-vous maintenant!
(détails à la page 2)**



SpeediCath® Soft

Easytouse. Easyto grip.

Introducing
SpeediCath® Soft for
men, the newest member to the
SpeediCath® Family.

Designed with Triple Action Coating Technology a smooth and uniform hydrophilic coating to minimize the risk of damaging the urethra^{1*} and reducing the risk of UTIs^{2*}. Plus, it's instantly ready to use right out of the packaging.



Ready
to use



Smooth &
gentle



Easy
to use

Scan the **QR Code** to try a **FREE****
SpeediCath Soft sample or visit the link:
[visit .coloplast .ca / Try-SpeediCathSoft](https://www.coloplast.ca/Try-SpeediCathSoft)



*Compared to uncoated catheters

1. De Ridder, D. J. M. K., Everaert, K., Fernández, L. G., Valero, J. F., Durán, A. B., Abrisqueta, M. J., ... & Sotillo, A. R. (2005). Intermittent catheterisation with hydrophilic-coated catheters (SpeediCath) reduces the risk of clinical urinary tract infection in spinal cord injured patients: a prospective randomised parallel comparative trial. *European urology*, 48(6), 991-995.

2. Cardenas, D. D., Moore, K. N., Dannels-McClure, A., Scelza, W. M., Graves, D. E., Brooks, M., & Busch, A. K. (2011). Intermittent catheterization with a hydrophilic-coated catheter delays urinary tract infections in acute spinal cord injury: a prospective, randomized, multicenter trial. *PM&R*, 3(5), 408-417.

SpeediCath Soft is indicated for use by patients with urine retention and patients with post void residual volume (PVR) due to neurogenic and non-neurogenic voiding dysfunction. The catheter is inserted into the urethra to reach the bladder allowing urine to drain. The product is for adult male patients only. SpeediCath catheters are available by prescription only. Patients performing self-catheterization should follow the advice of, and direct questions about use of the product to, their medical professional. Before using the device, carefully read the product labels and information accompanying the device including the instructions for use which contain additional safety information. The SpeediCath product is for single-use only; discard it after use. If you experience symptoms of a urinary tract infection, or are unable to pass the catheter into the bladder, contact your healthcare professional. The risk information provided here is not comprehensive. To learn more, talk to your healthcare provider. For further information, call Coloplast Corp. at 1 (866) 293-6349 and/or consult the company website at www.coloplast.ca.

**Limitations apply

Coloplast Canada, Oakville, ON L6H 0H2/ 1-866-293-6349/ www.coloplast.ca PM-41692

Coloplast and the Coloplast logo are trademarks of Coloplast A/S. © 2026-01 Coloplast A/S. All rights reserved.

SpeediCath®



ParaTracks dans votre boîte de courriels



Dès l'automne 2026, LM Manitoba entamera la transition vers la version numérique de son bulletin de nouvelles. [Nous souhaitons donc connaître la façon](#) dont vous aimeriez recevoir ParaTracks à l'avenir.

Si vous voulez continuer à recevoir le bulletin ParaTracks [en version imprimée](#), vous n'avez rien à faire.

Si vous préférez [passer à la version numérique](#), vous devez vous inscrire en balayant le code QR sur cette page à l'aide de la caméra de votre téléphone ou en cliquant sur le lien ci-dessous. Vous devez remplir le formulaire en ligne afin que nous puissions vous envoyer un courriel contenant le lien pour consulter la version numérique de ParaTracks sur notre site Web chaque fois qu'un nouveau numéro est disponible.



Nous sommes conscients que plusieurs de nos lecteurs et lectrices souhaiteront continuer à recevoir le bulletin ParaTracks en version imprimée. Nous continuerons donc à offrir la version imprimée jusqu'à nouvel ordre.

Cette transition vers la version numérique reflète notre engagement à fournir de l'information pertinente et intéressante à nos lecteurs et lectrices, ainsi qu'à nos supporteurs et supportrices de la manière la plus pratique et la plus accessible possible. Cette transition contribuera également à réduire les coûts croissants liés à l'impression et à l'expédition du bulletin ParaTracks par la poste.

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de la transition vers la version numérique de ParaTracks, veuillez communiquer avec Dan Joannis, directeur général, par téléphone au 204-202-8326 ou par courriel à l'adresse dan@scimanitoba.ca.

... or type this link into the address bar of your web browser (Microsoft Edge, Google Chrome, Safari, etc):

<https://mailchi.mp/scimanitoba/digital-paratracks>

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

825, rue Sherbrook
Winnipeg (Manitoba) R3A 1M5

Tél : 204.786.4753

Fax : 204.786-1140

Sans frais : 800.720.4933

(au Manitoba seulement)

info@scimanitoba.ca

www.scimanitoba.ca

Facebook @scimanitoba

Avec le soutien financier de la
Manitoba Paraplegia Foundation Inc.

ParaTracks paraît trois 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 Joanisse

Mis en page : Adrienne Conley et Dan Joanisse

Tarifs d'une annonce prête à être reproduite :

Pleine page 160 \$

Demi-page 87 \$

Quart de page 55 \$

Taille d'une carte professionnelle 33 \$

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

Les lettres au rédacteur, soumissions, suggestions
et commentaires sont grandement appréciés.

Veuillez les transmettre par courriel à
info@scimanitoba.ca ou par la poste à l'adresse
indiquée ci-dessus.

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

Conseil d'administration

Corrine Deegan*

Lyall Hallick (président)

Keith Klaassen*

Amanda Kozak*

Ron May

Robert Pruden

Leonard Steingarten*

Adam Terwin (trésorier)

Mark Wherrett*

*personne médullolésée



Table des matières

Rampes accessibles pour le canoë-kayak.....5

Cours en ligne gratuits.....5

Départ à la retraite de Gail Burnside.....6

**Poste à pourvoir : coordonnateur ou coordonnatrice du
soutien par les pairs.....7**

**Renforcer la résilience grâce à l'apprentissage sur la
santé mentale.....8**

**Cinq conseils pour les personnes qui utilisent un
cathéter et qui désirent socialiser.....9**

Le club social12

Présentation du Dr Brett Cameron.....13

Nouvelles de la MPF.....16

Northern Connections Medical Centre.....17

**Demandez à un conseiller ou une conseillère en
réadaptation : soins de la vessie et de l'intestin.....19**

Downtown Community Safety Partnership.....21

**Le projet Eagle's Nest favorise l'autonomie des jeunes
autochtones en milieu urbain.....23**

Jeux d'été autochtones 2026.....24

Activités récréatives au sein de l'unité RR5.....25

Lésions Médullaires Manitoba reconnaît que son travail s'étend à l'ensemble de la province du Manitoba sur les territoires traditionnels des nations Anishinaabeg, Anishininewuk, Dakota Oyate, Denesuline et Nehethowuk, les terres ancestrales des Inuits et le territoire du foyer national des Métis de la rivière Rouge. Lésions Médullaires Manitoba s'engage à créer un cadre de travail organisationnel et de prestation de services qui respecte et honore les droits des personnes médullolésées autochtones et à aller de l'avant en partenariat avec les peuples autochtones dans un esprit de vérité, de réconciliation et de collaboration.

ADRESSES COURRIEL ET POSTES TÉLÉPHONIQUES DU PERSONNEL

204.786.4753 ou sans frais au Manitoba 800.720.4933

Alina Rose Babu Services de transition	arbabu@scimanitoba.ca	230
Adrienne Conley Adjointe administrative	aconley@scimanitoba.ca	222
Terra Coulter Services aux personnes médullolésées hospitalisées	tcoulter@scimanitoba.ca	225
Laurence Haien Conseiller principal en réorientation professionnelle	lhaien@scimanitoba.ca	234
Kadija Ibrahim Services de promotion de la santé	kibrahim@scimanitoba.ca	231
Dan Joannis Directeur général	djoannis@scimanitoba.ca	224
Coleen Junio Services de transition	cjunio@scimanitoba.ca	235
Rebecca Norman Services aux Autochtones	rnorman@scimanitoba.ca	228
Annika Onosson Services aux Autochtones	aonosson@scimanitoba.ca	223
Natasha Schreyer Services aux personnes médullolésées hospitalisées (en congé)	nschreyer@scimanitoba.ca	227
Alexandria Toews Services de réorientation professionnelle	atoews@scimanitoba.ca	226

Lésions Médullaires Manitoba remercie la [Manitoba Paraplegia Foundation](#), le [gouvernement du Manitoba](#) et [Centraide Winnipeg](#) pour leur générosité et leur soutien financier constant à l'égard de ParaTracks et des personnes médullolésées du Manitoba.



MPF

**MANITOBA
PARAPLEGIA
FOUNDATION INC.**

Manitoba



**United Way
Winnipeg**

Rampes accessibles pour le canoë-kayak au Manitoba



La Manitoba Paddling Association (MPA) invite les personnes de tous âges et de toutes capacités à pratiquer le kayak, le canoë et le bateau-dragon. Le Centre de canoë-kayak du Manitoba à Winnipeg et le centre de canoë-kayak de Selkirk ont installé des rampes de mise à l'eau accessibles pour les canoës et les kayaks. Cependant, le chemin d'accès au quai est escarpé et peut être difficile à parcourir sans aide.

De plus, le club ne dispose actuellement d'aucune toilette accessible.

De l'équipement est disponible à la location pour un tarif de 10 \$ par personne ou 15 \$ par famille.

Le club de Winnipeg possède des kayaks paralympiques que les membres ou les participants inscrits au camp peuvent utiliser. Bien qu'il n'y ait pas de programme accessible, veuillez envoyer un courriel à mpa@sportmanitoba.ca si vous souhaitez vous inscrire et nous ferons de notre mieux pour répondre à vos besoins.

Pour obtenir plus d'information et en savoir davantage sur les clubs existants, vous pouvez consulter le site Web de la MPA à l'adresse www.mpa.mb.ca ou visiter sa page Facebook à [@manitobapaddlingassociation](https://www.facebook.com/manitobapaddlingassociation).

Cours en ligne gratuits

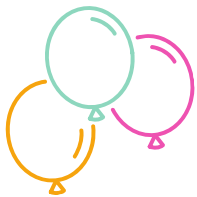
Si vous souhaitez suivre des cours universitaires, mais que vous ne voulez pas forcément vous engager dans un programme d'études ou que vous craignez de ne pas avoir assez de temps, sachez qu'il existe des cours en ligne entièrement gratuits.

Quel est le hic? En choisissant une option gratuite, vous aurez accès aux modules de cours et aux vidéos connexes, mais les cours gratuits ne donnent droit à aucune reconnaissance officielle de vos études. Si vous préférez obtenir un certificat attestant de vos efforts, vous devrez payer pour le cours. Les cours payants comprennent généralement des cours magistraux, des forums de discussion et parfois des travaux notés.

L'Université de Toronto, l'Université de l'Alberta et l'Université de la Colombie-Britannique offrent un accès en ligne à une variété de cours donnés par des professeurs. Le plus grand avantage est qu'aucune expérience préalable n'est requise. Si vous commencez un cours et qu'il ne vous convient pas, ou si les aléas de la vie vous obligent à faire une pause, vous pouvez facilement vous retirer.

Plusieurs sites Web proposent des cours universitaires gratuits, mais Coursera est l'une des principales plateformes dans ce domaine. Coursera s'associe à des établissements reconnus pour offrir à la fois des programmes accrédités (payants) et non accrédités (gratuits!).

(continued on next page)



== Cheers to == RETIREWMENT!



Félicitations à Gail Burnside, qui a pris sa retraite en tant que directrice des services de réadaptation chez LM Manitoba à la fin du mois de décembre 2025.

Gail a commencé son mandat en 2009 à titre de conseillère au sein des services aux personnes médullosées hospitalisées. Elle a été une membre essentielle de l'équipe interdisciplinaire de réadaptation de l'unité RR5 au Centre des sciences de la santé en aidant les personnes récemment blessées et leurs familles à s'adapter aux nombreux changements à la suite d'une lésion médullaire.

En 2023, Gail est devenue directrice des services de réadaptation et a aidé à guider notre équipe de conseillers et de conseillères en réadaptation, tout en veillant à ce que les services offerts aux membres soient de la plus haute qualité.

Le 12 décembre, nous avons souligné les réalisations et les contributions de Gail au sein de LM Manitoba au cours des 16 dernières années et nous lui avons souhaité une longue et bonne retraite bien méritée.

Merci encore, Gail, et meilleurs vœux pour ta retraite de la part de ta famille chez LM Manitoba!



(De gauche à droite) Mark Wherrett, Coleen Junio, Alina Babu, Kadija Ibrahim, Becky Norman, Terra Coulter, Gail Burnside, Alexandria Toews, Annika Onosson, Dan Joanisse, Laurence Haien et Adrienne Conley.

(suite de la page précédente)

De nombreuses universités du monde entier proposent un large éventail de cours et d'innombrables heures de formation. Suivre des cours gratuits est (suite à la page suivante) une excellente idée si vous envisagez de changer de carrière, si vous vous préparez à entamer des études ou si vous souhaitez simplement acquérir de nouvelles connaissances!

Voici quelques-uns des cours offerts sur Coursera :

- Le Canada autochtone (Université de l'Alberta) : Le professeur Gareau enseigne 12 modules consacrés à l'histoire autochtone, à la terre et à l'environnement, aux visions du monde autochtones, ainsi qu'à l'art et à l'expression. Durée estimée : 22 heures.

- Introduction à la psychologie (Université de Toronto) : Le professeur Joordens enseigne 12 modules sur la cognition (mémoire, apprentissage et attention) et le développement humain. Durée estimée : 22,5 heures.
- Paléontologie et évolution des premiers vertébrés (Université de l'Alberta) : La professeure Murray enseigne 4 modules consacrés à la paléontologie sur l'origine des vertébrés et les principaux sites fossilifères canadiens, comme les schistes de Burgess, le parc national de Miguasha et Man On The Hill. Durée estimée : 7 heures.

Il y a de nombreux sujets à explorer, alors prenez le temps de les découvrir!



WE'RE HIRING!

LM Manitoba est à la recherche d'un coordonnateur ou d'une coordonnatrice du soutien par les pairs qui sera responsable de contribuer à la mise en place, au soutien, à la gestion et à la supervision d'une équipe de bénévoles en soutien par les pairs au Manitoba. Êtes-vous une personne :

- Fiable - honnête et sérieuse, mais aussi patiente, attentionnée et aimable?
- Professionnelle - capable de gérer des situations difficiles, d'orienter les gens vers d'autres ressources ou professionnels au besoin et de respecter les limites de votre rôle?
- Capable d'offrir un soutien émotionnel - sensible, bienveillante et empathique?
- Sociable et engageante - capable de proposer des choix, d'établir des liens avec les autres, d'utiliser un langage positif et d'écouter attentivement?
- Prête à aider - animée d'un fort désir de faire une différence dans la vie des gens en partageant vos expériences vécues pour aider les autres?
- Mentalement préparée et positive - très motivée, en bonne santé émotionnelle et dotée d'une attitude optimiste?

Si ce profil vous correspond et que vous souhaitez travailler chez LM Manitoba, veuillez communiquer avec Dan Joannis, directeur général, par téléphone au 204-202-8326 ou par courriel à dan@scimanitoba.ca pour connaître tous les détails.

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

*Marie Atkinson
Matthew Bencharski
Jeanette Erickson
Gordon Fedack
Dolores Flett*

*Keith Hanson
Brent Hrechka
Stefan Ingthorsson
Fred Jaehrlich
John Leoppyky*

*Robert Michell
Roy Pedlar
Fred Pinder
Arnold Sakolinsky
Gary Willstrop*

Renforcer la résilience grâce à l'apprentissage sur la santé mentale

Dans le monde trépidant d'aujourd'hui, il est tout aussi important de prendre soin de sa santé mentale que de sa santé physique. Afin de répondre à ce besoin, l'Association canadienne pour la santé mentale a créé Santé en tête, une plateforme d'apprentissage en ligne gratuite visant à favoriser le bien-être mental, l'épanouissement personnel et le rétablissement.

Agissant à titre de centre virtuel de rétablissement, Santé en tête propose des cours structurés et à rythme libre qui aident les personnes à mieux comprendre leur santé mentale et à acquérir des compétences pratiques pour faciliter leur vie quotidienne. Cette plateforme sert également de complément à la thérapie et aux services cliniques en offrant aux gens les connaissances, les outils et les stratégies nécessaires pour agir de manière autonome.

Santé en tête est accessible de n'importe où grâce à une connexion Internet et permet d'éliminer des obstacles courants tels que les coûts, les longs délais d'attente et la distance géographique. Les cours sont élaborés conjointement par des professionnels de la santé mentale et des personnes ayant une expérience vécue, ce qui garantit que le contenu est à la fois fondé sur des données probantes et particulièrement pertinent.

La plateforme Santé en tête propose une grande variété de cours, notamment les cours suivants :

- Well-being Course
- Cours de mieux-être
- Stratégies concrètes pour réduire le stress et améliorer le bien-être
- Développer son autocompassion
- Le deuil, la perte et la célébration de la vie
- Établir des limites saines
- Surmonter la solitude et l'isolement
- Santé émotionnelle et mentale post-partum
- Rétablissement 101
- Comprendre et gérer l'anxiété



Well Central
A place for your mental health

Santé en tête suggère de commencer votre parcours d'apprentissage par le cours de mieux-être, qui constitue une base solide pour explorer les autres thèmes. Vous pouvez toutefois accéder à n'importe quel cours de votre choix à tout moment.

Qu'est-ce que le cours de mieux-être?

Le cours de mieux-être est une expérience d'apprentissage en ligne novatrice visant à aider les personnes à atteindre un meilleur niveau de santé mentale, de bien-être et de satisfaction dans leur vie.

Ce cours est unique en son genre, car il s'appuie sur des recherches actuelles et a été élaboré en collaboration avec des personnes ayant vécu des problèmes de santé mentale et de dépendance. L'information et les stratégies utiles sont donc présentées aux apprenants d'une manière qui leur permet de les appliquer immédiatement dans la vraie vie de tous les jours.

Le cours de mieux-être s'adresse aux personnes...

- qui font face à des difficultés au quotidien;
- qui éprouvent des problèmes de santé mentale;
- qui vivent avec une maladie mentale;
- qui sont confrontées à des problèmes de dépendance.

De nouveaux cours seront ajoutés régulièrement, alors consultez la plateforme fréquemment.

Pour commencer à utiliser Santé en tête :

1. Rendez-vous sur <https://wellcentral.ca/fr/> à partir de votre ordinateur, tablette ou téléphone.
2. Cliquez sur « Commencer dès maintenant » en haut de la page et créez-vous un nouveau compte (ne vous inquiétez pas, c'est gratuit).
3. Validez votre compte en cliquant sur le lien figurant dans le courriel de confirmation.
4. Connectez-vous à l'aide du nom d'utilisateur et du mot de passe utilisés lors de votre inscription.

Cinq conseils pour les personnes qui utilisent un cathéter et qui désirent socialiser

Que ce soit pour participer à une fête ou aller prendre un café avec des amis, sortir de chez soi tout en portant un cathéter peut être intimidant au premier abord. Toutefois, un peu de planification et de préparation vous permettront de sortir en toute confiance. Voici cinq conseils de nos amis chez Coloplast Canada :

Préparez-vous à l'activité

Ce serait tentant d'ignorer le cathétérisme lorsque vous sortez de chez vous, vous vous déplacez ou vous fréquentez des gens qui ne sont pas au courant de votre état de santé. Cependant, en omettant le cathétérisme, vous risquez de subir des fuites et d'endommager votre vessie avec le temps.

Organisez-vous d'avance afin de pouvoir profiter de votre activité sans interruption. Prévoyez du temps pour vous cathétériser durant l'activité. Autant que possible, effectuez le cathétérisme tout juste avant de partir et informez-vous d'avance sur l'emplacement des toilettes les plus proches à un moment qui vous conviendra.

Si vous sortez pour vous amuser, il est facile de se laisser emporter par le plaisir, et c'est tout à fait normal! Régler une alarme sur votre téléphone ou votre montre pourrait s'avérer rassurant si vous craignez d'oublier de vous cathétériser.

Sachez où se trouvent les toilettes

Vous trouverez pratique de savoir où se trouvent les toilettes avant de vous rendre sur place, surtout si vous êtes en fauteuil roulant.

Renseignez-vous pour savoir s'il y aura des toilettes accessibles là où vous allez en consultant Internet ou en passant un appel téléphonique.



Apportez des fournitures supplémentaires

Si vous quittez le confort de votre domicile, vous vous inquiétez moins en apportant toutes les fournitures nécessaires pour un cathétérisme intermittent. Les toilettes publiques ne sont pas aussi propres qu'on le voudrait et ne sont pas toujours aménagées de façon pratique. Si vous craignez des fuites, assurez-vous également d'avoir des vêtements de rechange et de quoi vous laver. Certaines personnes utilisent un autre type de cathéter en dehors de chez elles, soit un cathéter plus compact ou qui comporte une poche de collecte d'urine. Par prudence, apportez des fournitures supplémentaires!

Choisissez le cathéter qui vous convient

Le choix d'un cathéter adapté à votre mode de vie peut vous aider à avoir confiance en vous et à vous sentir à l'aise. Les cathéters compacts SpeediCath® se veulent discrets, de façon à ce que votre routine d'autocathétérisme ne nuise pas à votre vie sociale.

Ces cathéters sont déjà lubrifiés et prêts à l'emploi dès que vous les sortez de l'emballage! Les cathéters compacts SpeediCath® sont offerts en formats pour homme et pour femme.



Réfléchissez à votre tenue vestimentaire

Les fuites, le cas échéant, seront moins visibles sur un vêtement foncé. Apportez un blazer, un chandail ou un cardigan que vous pourrez rapidement nouer autour de votre taille au besoin. Si vous ne vous sentez pas encore à l'aise de sortir en raison du cathétérisme, vous pourriez commencer par porter une serviette hygiénique ou une culotte d'incontinence pour vous protéger en cas de fuites.

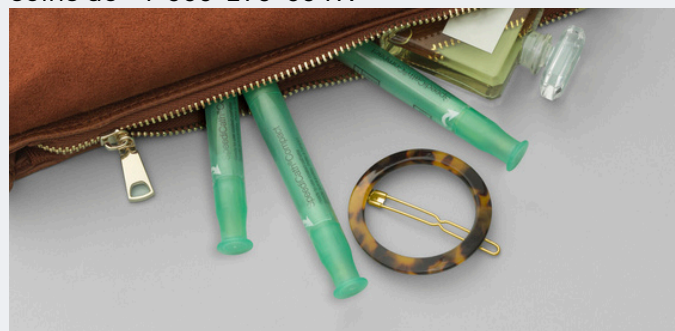
Vous trouverez d'autres conseils utiles dans le Guide des 20 conseils sur l'autocathétérisme de Coloplast, téléchargeable gratuitement en version numérique à l'adresse suivante :

www.coloplast.ca/fr-CA/ca-fr-landing-pages/20-tips-for-self-cath/

Il s'agit ici de directives générales destinées à répondre à certaines questions fréquentes. Vous devriez toujours suivre les recommandations de

votre professionnel de la santé et les instructions relatives à votre cathéter intermittent.

Coloplast Care est un programme de soutien gratuit visant à renseigner les utilisateurs et utilisatrices de cathéters sur les produits et à favoriser un meilleur mode de vie. Nous offrons un soutien en proposant des ressources en ligne gratuites sur notre site Web et en fournissant une assistance téléphonique et des conseils sur les produits. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.coloplast.ca ou appelez un conseiller en soins au +1-866-293-6349.



THE ACCESS STORE

Au service de l'autonomie depuis plus de 30 ans à Winnipeg

MIEUX VIVRE. ALLER DE L'AVANT.

La vie avec une lésion médullaire comporte son lot de défis, mais vous n'avez pas à les surmonter seul(e). Chez The Access Store, nous aidons les personnes vivant au Manitoba à retrouver leur mobilité, leur confort et leur confiance grâce à des produits, à des connaissances et à une expérience vécue.

Nos fondateurs comprennent votre parcours, car ils l'ont eux-mêmes vécu. C'est pourquoi chaque recommandation, chaque produit et chaque forme de soutien que nous offrons s'appuie sur une expérience concrète et une expertise solide.



- AIDES À LA VIE QUOTIDIENNE
- FOURNITURES MÉDICALES
- APPAREILS DE MOBILITÉ
- ÉQUIPEMENT ET BIEN PLUS ENCORE!

BALAYEZ ICI

RETROUVEZ
VOTRE
AUTONOMIE



Ou consultez le site www.theaccessstore.ca

T : 1-800-670-1670 | C : info@theaccessstore.com | S : theaccessstore.com

LE CLUB SOCIAL

UN ENDROIT POUR RIRE, APPRENDRE ET TISSER DES LIENS

Le 17 mars, les membres du club social ont eu beaucoup de plaisir à découvrir The Leaf et à prendre une pause de l'hiver. Nous avons échappé à la neige en nous détendant sous le dôme tropical et en nous promenant dans la zone méditerranéenne.

Le club social continue de s'agrandir, et nous nous réjouissons à l'idée d'explorer de nouveaux endroits lors de nos prochaines sorties! À la suite de notre récente visite à The Leaf, notre première sortie à l'extérieur, nous avons planifié d'autres sorties. Si la météo le permet, nous espérons aussi pouvoir organiser des activités en plein air!

Nous sommes également ravis d'annoncer que le club social fêtera son premier anniversaire en mai. Merci à toutes les personnes qui ont participé et qui ont contribué à l'apprentissage, aux moments de rire et à l'esprit de camaraderie!



Vous trouverez ci-dessous les dates des prochaines rencontres du club social. Veuillez les noter à votre calendrier et nous faire savoir si vous souhaitez vous joindre à nous! Les détails concernant les activités et les lieux seront communiqués à l'approche des dates prévues :

21 avril

26 mai

16 juin

21 juillet



Scan me with your phone

Join our MAILING LIST

Sign up for our email list to receive periodic news and updates from SCI Manitoba.

Scan the QR code with your phone or go to <https://rebrand.ly/scimanitoba-subscribe>



Like and follow us on Facebook | www.scimanitoba.ca

Présentation du Dr Brett Cameron

Voici le Dr Brett Cameron, nouveau membre de l'équipe de physiatrie du programme de réadaptation pour les personnes médullolésées à l'hôpital de réadaptation du Centre des sciences de la santé (CSS) de Winnipeg. Le Dr Cameron travaille à la clinique externe (RR2) et dans l'unité d'hospitalisation (RR5) de l'hôpital de réadaptation. Terra Coulter, conseillère au sein des services aux personnes médullolésées hospitalisées chez LM Manitoba, collabore étroitement avec le Dr Cameron et d'autres membres de l'équipe interdisciplinaire. Elle a eu le plaisir de mener une entrevue et de rédiger cet article afin de présenter le Dr Cameron aux membres de LM Manitoba.



Brett Cameron, M.D., FRCPC

Qu'est-ce qui vous a incité à faire carrière en médecine?

Ma mère était infirmière, et je crois que c'est ce qui m'a donné envie de travailler dans le domaine médical au départ. Puis, au fil de mes études, j'ai développé un intérêt pour la science et j'ai réalisé que j'aimais aider les gens. C'est ce qui m'a poussé à poursuivre une carrière en médecine. Dès mon entrée à l'école de médecine, je me suis particulièrement intéressé aux systèmes musculosquelettique et neurologique. J'ai découvert le domaine de la physiatrie, aussi appelée médecine physique et réadaptation, qui correspondait à ma façon de penser et à ce qui me motive. On tente d'optimiser les capacités fonctionnelles et la qualité de vie des gens, et c'est exactement ce que je voulais faire en médecine.

Pourquoi avez-vous choisi de rester à Winnipeg pour assurer la réadaptation des personnes médullolésées?

Étant originaire de Winnipeg, j'ai toujours voulu y travailler. Toute ma famille est ici, et je voulais continuer à faire partie de la communauté. J'ai

vécu de très bonnes expériences pendant ma résidence à Winnipeg en réadaptation auprès des personnes médullolésées. Comme je viens d'ici et que ma résidence s'est bien passée, j'ai naturellement choisi de devenir médecin traitant à Winnipeg.

Quand avez-vous été initié pour la première fois aux soins de réadaptation pour les personnes médullolésées?

J'y ai été initié un peu plus tôt dans ma formation que la plupart des gens. Ma première année de résidence remonte à 2019-2020. Lorsque la pandémie de COVID-19 a frappé en mars 2020, les stages prévus en première année ont été modifiés. En temps normal, nous aurions effectué d'autres stages dans d'autres domaines et dans d'autres secteurs de l'hôpital. Dès ma première année de résidence, j'ai eu l'occasion de faire de la réadaptation auprès des personnes médullolésées, ce qui est généralement réservé à la troisième année. J'ai effectué ce stage avec beaucoup d'enthousiasme et j'ai adoré mon

expérience. Au cours de la période de résidence, nous devions travailler pendant un certain temps en soins de réadaptation. J'y ai finalement passé plus de temps que prévu, car j'aimais vraiment cette spécialité. C'est donc assez drôle de voir comment tout s'est déroulé. Je ne m'attendais pas à travailler en réadaptation auprès des personnes médullolésées, mais les changements liés à la COVID m'ont permis d'y être exposé tôt durant ma résidence, ce qui a été un bon point de départ. J'ai ensuite continué à m'y intéresser, en grande partie grâce aux personnes formidables avec lesquelles j'ai eu la chance de collaborer. La Dre Ethans et le Dr Casey ont été de bons mentors pour moi. En travaillant avec eux, en observant leurs interactions avec les patients et en constatant à quel point les patients aimaient collaborer avec eux, j'ai eu envie d'exercer dans ce domaine passionnant.

Qu'est-ce qui vous plaît dans votre métier?

Les soins de réadaptation pour les personnes médullolésées se divisent en deux volets : les soins hospitaliers et les soins externes. La réadaptation en milieu hospitalier est intéressante, car on rencontre des gens qui viennent tout juste de subir une lésion médullaire et on a l'occasion de voir des patients dans différentes unités de l'hôpital. Nous rencontrons des personnes qui traversent des moments très difficiles à la suite de l'apparition de leur lésion. Nous les voyons brièvement lorsqu'elles sont au sein des services de chirurgie et dans différents secteurs de l'hôpital. Puis, au bout de quelques semaines, certains patients arrivent dans notre unité et travaillent avec l'équipe pendant les mois qui suivent. C'est assez remarquable de constater les progrès réalisés en aussi peu de temps. Le travail de réadaptation auprès des personnes médullolésées hospitalisées est très valorisant, car on peut voir le chemin parcouru par les patients et les progrès considérables qu'ils accomplissent en peu de temps. De plus, en milieu hospitalier, nous avons la chance de faire partie d'une équipe. Les infirmières, les ergothérapeutes, les physiothérapeutes, les ludothérapeutes, les travailleurs sociaux, le personnel de LM Manitoba et les aides-soignants travaillent tous ensemble pour tenter d'optimiser les capacités fonctionnelles des patients et leur offrir les meilleurs soins de réadaptation possibles durant leur hospitalisation.

J'aime aussi faire de la réadaptation à l'externe. Cela me permet de voir des gens sur une longue période,

de comprendre les défis auxquels ils ont pu être confrontés au fil des ans et de constater ce que plusieurs d'entre eux ont réussi à accomplir. Nos patients mènent une vie absolument remarquable et épanouissante. C'est très inspirant, et je suis reconnaissant de pouvoir être là pour essayer de les aider un peu tout au long de leur parcours. Dans mon rôle, je cherche surtout à aider les gens, à les orienter dans la bonne direction et à offrir mon expertise de la meilleure façon possible. Cependant, c'est le patient qui fait tout le travail, donc c'est important d'être là pour l'aider en cours de route. Pour l'instant, je n'ai pas encore acquis beaucoup d'expérience en matière de soins externes. Je vois de nombreux patients qui étaient suivis par la Dre Ethans, et certains l'ont été pendant 20 ans. Lorsque je rencontre ces patients pour la première fois, je constate tous les progrès qu'ils ont réalisés, tous les changements qu'ils ont éprouvés et toutes les difficultés qu'ils ont traversées. C'est assez incroyable. Pour le moment, je n'ai pas encore eu l'occasion de voir des patients sur une longue période, mais j'ai hâte de pouvoir établir des relations durables avec eux et de faire de mon mieux pour aider les personnes médullolésées.

À quels défis êtes-vous confronté dans votre travail?

À mon avis, l'un des défis consiste à gérer les problèmes possiblement complexes associés à une lésion médullaire. Ce type de lésion affecte plusieurs fonctions et systèmes de l'organisme, comme la force physique, la sensibilité, la vessie, l'intestin et la peau, et chaque personne est différente. Essayer de gérer tous ces problèmes de manière efficace est un défi, car on veut s'assurer de faire tout ce qui est possible pour aider le patient. Je pense qu'un autre défi réside dans les barrières que notre société impose encore aujourd'hui aux personnes médullolésées. Il faut



apprendre à s'orienter dans le système et comprendre la meilleure façon de soutenir ces personnes, la manière dont elles peuvent obtenir du financement pour acheter de l'équipement et qui peut les aider au sein de la communauté. Parfois, essayer de gérer certains aspects logistiques peut s'avérer difficile.

Quel est votre parcours scolaire?

Je viens de Winnipeg. J'ai fréquenté l'école secondaire St. Paul's avant d'entrer à l'Université du Dakota du Nord, où j'ai joué au football. J'ai ensuite étudié la médecine à l'Université du Manitoba avant de faire une résidence. J'ai suivi un programme de résidence de cinq ans en médecine physique et réadaptation à l'Université du Manitoba. Après ces cinq années, j'ai effectué une formation complémentaire à l'Université d'Ottawa en échographie musculosquelettique interventionnelle, où j'ai eu la chance de me spécialiser dans les procédures guidées par échographie, comme les infiltrations articulaires et les injections pour la spasticité. J'ai pu me familiariser davantage avec ce domaine, ce qui était formidable.

Qu'est-ce que vos patients et collègues ignorent peut-être à votre sujet?

Mon frère et moi étions dans la même cohorte à l'école de médecine, et j'ai quatre ans de plus que lui. Après l'université, j'ai essayé de jouer au football. J'ai tenté ma chance pendant quelques années, mais j'ai été rejeté par les Blue Bombers et les Roughriders de la Saskatchewan. Mon petit frère faisait sa demande pour entrer à l'école de médecine, alors je me suis dit qu'il fallait que j'abandonne le football. J'ai également soumis ma demande, et heureusement, on s'est retrouvés dans la même cohorte. C'était plutôt sympa. Il est rhumatologue au Centre des sciences de la santé (CSS). On a fait partie de la même cohorte et on a tous les deux fait notre résidence. Aujourd'hui, on travaille tous les deux au CSS.

Une autre chose que les gens ne savent pas à mon sujet, c'est que je me déplace en vélo toute l'année pour me rendre au travail. C'est assez chouette et intéressant de longer la rivière à vélo en hiver.

Mon père, Bob Cameron, a joué pour les Blue Bombers de Winnipeg pendant 23 ans comme botteur de dégagement. Le football a beaucoup fait partie de mon enfance, et mon père a joué jusqu'à mes 12 ans.

My dad played for the Winnipeg Blue Bombers for 23 years. He's a punter, Bob Cameron. I was around football a lot growing up, he played until I was 12.

J'aime passer du temps avec ma famille. J'ai une femme, deux jeunes enfants et un chien. Que ce soit en allant nous promener, en faisant du vélo ou en jouant à des jeux, nous aimons faire plein d'activités ensemble et nous avons toujours du plaisir.

Avez-vous autre chose à ajouter?

Je suis ravi de travailler en réadaptation auprès des personnes médullolésées. Je ferai tout mon possible pour accompagner les patients dans l'atteinte de leurs objectifs et les aider à optimiser leurs capacités fonctionnelles et leur qualité de vie. J'ai également hâte d'apprendre d'eux au fil du temps afin de mieux servir les gens à l'avenir. Je me réjouis à l'idée de travailler auprès des personnes médullolésées et d'aider des patients de partout au Manitoba.





MPF MANITOBA
PARAPLEGIA
FOUNDATION INC.

LATEST NEWS

Conseil d'administration de la MPF

Dr. Kristine Cowley (présidente)

John Wallis (vice-président)

Adam Terwin (trésorier)

Lyall Hallick

Norman Magnusson

Dr. Lindsay Nicolle

Leonard Steingarten

Les fonds de la MPF sont consacrés à quatre grands domaines qui ne bénéficient d'aucune autre source de financement au Manitoba : les projets spéciaux, les essais de produits, la recherche et l'aide directe aux personnes médullosées du Manitoba. La MPF offre du financement de dernier recours, et 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 de revenus en appui à sa demande, y compris les contributions potentielles de membres de sa famille. LM Manitoba remercie la MPF pour son soutien continu à l'amélioration de la qualité de vie des personnes médullosées vivant au Manitoba. Depuis le dernier numéro de ParaTracks, une aide financière d'un montant total de 23 170 \$ a été accordée. Voici quelques-uns des faits saillants :

- Une aide financière a été accordée pour l'achat d'un fauteuil roulant manuel inclinable et d'aides au positionnement à un membre de LM Manitoba qui en avait besoin afin de s'installer dans un foyer de soins personnels.
- Un soutien financier a été accordé pour l'achat d'une chaise de douche afin de permettre à un membre de LM Manitoba de se doucher en toute sécurité, en plus de favoriser son autonomie au quotidien et de prévenir la formation d'escarres.
- Un financement a été accordé pour l'achat de roues, de pneus et de chambres à air de rechange pour le fauteuil roulant d'un membre de LM Manitoba vivant dans une communauté éloignée sans accès facile à des services de réparation, ce qui lui permet d'être autonome et de participer pleinement à la vie communautaire.
- Une aide financière partielle a été accordée pour l'installation d'une plateforme élévatrice pour fauteuil roulant dans le véhicule d'un membre de LM Manitoba, ce qui lui permet de travailler et d'avoir une autonomie financière.
- Un soutien financier a été accordé à un membre de LM Manitoba pour couvrir les frais de réparation d'un ouvre-porte automatique lui permettant d'ouvrir et de fermer la porte de son appartement par lui-même, de réduire l'effort physique et d'améliorer sa sécurité.
- Un financement a été accordé pour l'achat d'un accoudoir et d'une souris sans fil à un membre de LM Manitoba qui réintègre le marché du travail dans le cadre d'un emploi autonome à domicile.
- Une aide financière a été accordée pour l'achat d'un coussin, d'un dossier et d'un appui-tête pour le fauteuil roulant d'un membre de LM Manitoba afin de mieux soutenir sa posture et d'accroître ses capacités fonctionnelles, sa mobilité et son autonomie.
- Un soutien financier a été accordé pour l'achat d'un coussinet de cuisse et d'équipement pour le fauteuil roulant d'un membre de LM Manitoba afin d'assurer un positionnement optimal, un confort optimal, ainsi qu'une sécurité optimale.
- Un financement a été accordé à un membre de LM Manitoba pour l'achat d'une poulie mobile qui l'aidera à préserver la force et la fonction de ses membres supérieurs pour les activités quotidiennes et sa mobilité en fauteuil roulant électrique.

Pour en savoir plus, consultez le site Web de la MPF à l'adresse www.scimanitoba.ca/mpf. Pour obtenir de l'information sur les demandes d'aide, veuillez communiquer avec LM Manitoba.

Northern Connections Medical Centre

Offrir aux patients du Nord et aux patients autochtones des soins de santé coordonnés et des services de réadaptation dans le respect des valeurs culturelles à Winnipeg

L'accès aux soins de santé dans une grande ville peut représenter un défi, surtout pour les personnes qui viennent des communautés nordiques du Manitoba ou qui doivent s'adapter à un nouveau système de santé. Chez les personnes médullolésées, les besoins constants en soins médicaux et en équipement peuvent accentuer ces difficultés.

Situé à l'Hôpital général Seven Oaks, le Northern Connections Medical Centre offre des soins primaires et des services de santé coordonnés aux personnes qui doivent faire l'aller-retour entre Winnipeg et les communautés nordiques du Manitoba. La clinique aide également les membres des Premières Nations vivant à Winnipeg qui n'ont pas encore de fournisseur de soins primaires et qui souhaitent recevoir des soins dans un environnement respectueux de leur culture et de leur communauté.

Le fait que le centre soit situé à l'hôpital comporte aussi des avantages pratiques. Les patients se trouvent à proximité des services hospitaliers tels que la radiologie, les analyses de laboratoire et les soins d'urgence, ce qui facilite l'accès à plusieurs services de santé en un seul endroit au besoin.

Prestation de services de santé en équipe

Au Northern Connections Medical Centre, les soins sont prodigués par une équipe interdisciplinaire. Plusieurs professionnels travaillent donc ensemble pour soutenir les personnes médullolésées et coordonner leurs soins. L'équipe regroupe :

- des médecins de premier recours et des médecins en résidence;
- des infirmières;
- des ergothérapeutes;
- des physiothérapeutes;
- des travailleurs sociaux;



Le Northern Connections Medical Centre fait partie de l'Hôpital général Seven Oaks de Winnipeg

- des diététistes;
- des pharmaciens (services de consultation);
- des personnes qui assurent la coordination des rendez-vous médicaux et qui peuvent orienter les patients vers des spécialistes ou des services hospitaliers

Les ergothérapeutes peuvent évaluer les besoins en équipement et les besoins fonctionnels des patients afin de les aider à trouver des solutions qui favorisent leur autonomie et qui leur permettent de mener leurs activités quotidiennes. Les physiothérapeutes aident les patients à retrouver leur mobilité et à se rétablir à la suite d'une maladie ou d'une blessure, tandis que les travailleurs sociaux aident les patients à accéder aux ressources en santé et communautaires.

Pour les personnes médullolésées, une prise en charge coordonnée par plusieurs professionnels de la santé peut s'avérer particulièrement bénéfique. Le suivi médical, le soutien en réadaptation et l'aide pour accéder aux services sont souvent plus efficaces lorsque les prestataires de soins travaillent en équipe.

Prestation de services de santé en équipe

Le Northern Connections Medical Centre contribue également à la formation médicale grâce à des initiatives de formation dans le Nord, en collaboration avec l'Université du Manitoba.

es médecins en résidence et les apprenants acquièrent de l'expérience en fournissant des soins dans un milieu clinique axé sur les besoins de santé des patients du Nord et des patients autochtones.

La formation des professionnels de la santé dans ce contexte permet de mieux comprendre les réalités auxquelles de nombreux patients du Nord sont confrontés lorsqu'ils doivent parcourir de longues distances pour recevoir des soins. Elle prépare également les médecins à travailler dans des communautés nordiques et éloignées, tout en prodiguant des soins qui respectent la culture, les liens communautaires et l'expérience vécue des patients.

Aide en matière de réduction des méfaits et de consommation de substances

Le Northern Connections Medical Centre offre également des services de réduction des méfaits visant à améliorer la santé et à diminuer les risques associés à la consommation de substances.

Les patients peuvent recevoir des conseils sur des pratiques de consommation plus sécuritaires et être orientés vers des services de traitement des dépendances ou des programmes communautaires lorsqu'ils ont besoin de soins supplémentaires. Cette approche tient compte de la diversité des parcours de soins et permet à chaque personne d'accéder à des soins sans jugement ni stigmatisation.

Promotion de la santé et de l'autonomie

La vie avec une lésion médullaire nécessite souvent des soins continus et un suivi régulier assuré par des professionnels de la santé. L'accès à ces services peut s'avérer plus complexe pour les personnes qui vivent loin des grands centres médicaux ou qui doivent s'adapter au système de santé d'une nouvelle ville.

Le Northern Connections Medical Centre simplifie ce processus en regroupant les soins primaires, les services de réadaptation et la coordination des services en un seul endroit. Son emplacement à l'Hôpital général Seven Oaks permet également aux patients d'accéder à des services hospitaliers en cas de besoin.

Pour les patients du Nord et les patients autochtones, qu'il s'agisse de se rendre à Winnipeg pour recevoir des soins ou de trouver un fournisseur de soins primaires après un déménagement, le fait de pouvoir compter sur une clinique qui comprend leurs parcours de soins peut faire une réelle différence.

Hôpital général Seven Oaks

2300, rue McPhillips, Winnipeg (Manitoba) R2V 3M3

Téléphone : 204-940-8777

Heures d'ouverture :

du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30



L'équipe interdisciplinaire est au cœur de l'approche du Northern Connections Medical Centre visant à fournir des soins complets aux patients des communautés nordiques du Manitoba

Demandez à un conseiller ou une conseillère en réadaptation



Dans ce numéro, Kadja Ibrahim (services de promotion de la santé) répond à la question d'un lecteur concernant la gestion de la vessie et de l'intestin à la suite d'une lésion médullaire. Vous pouvez soumettre vos questions pour les prochains numéros de ParaTracks par l'entremise de votre conseiller ou conseillère en réadaptation ou de façon anonyme à l'adresse www.scimanitoba.ca/ask.

Gestion de la vessie et de l'intestin neurogènes

Les lésions médullaires entraînent souvent un dysfonctionnement important de la vessie et de l'intestin en raison d'une perturbation des voies neuronales qui contrôlent les systèmes urinaire et intestinal. Selon l'emplacement et la gravité de la lésion, les personnes médullolésées peuvent présenter une vessie et un intestin spastiques ou flasques. Il est essentiel de comprendre cette différence afin de bénéficier du soutien et des soins appropriés nécessaires à la gestion de la vessie et de l'intestin. Une gestion efficace peut exiger une routine de soins structurée comprenant une miction planifiée, diverses formes de cathétérisme, des suppositoires et des laxatifs, une stimulation digitale, des changements dans le mode de vie et, dans certains cas, une intervention clinique.

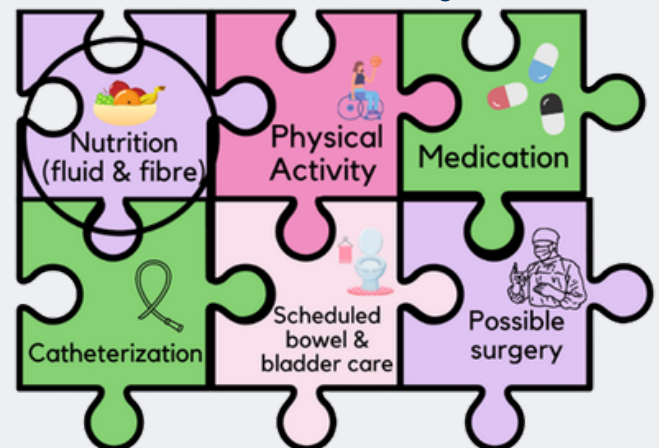
Grâce aux conseils et aux recommandations des professionnels de la santé, les personnes médullolésées peuvent évaluer les risques et les avantages associés aux différentes options de traitement et établir un plan de gestion de la vessie et l'intestin réalisable et favorable à leur santé globale.

Managing Neurogenic Bladder

De nombreuses personnes médullolésées souffrent d'une vessie neurogène, une affection causée par des lésions nerveuses qui perturbent la communication entre la vessie et le cerveau et qui provoquent une perte de contrôle vésical. Bien qu'il n'existe aucun remède contre la vessie neurogène, plusieurs stratégies de gestion peuvent aider à soulager les symptômes, comme des changements dans le mode de vie, différentes méthodes de cathétérisme et d'autres interventions médicales.



Aspects de la gestion de la vessie et de l'intestin neurogènes



Selon la gravité de la lésion et les nerfs touchés, la vessie peut devenir flasque (hypoactive) ou spastique (hyperactive). Les personnes ayant une vessie flasque peuvent souffrir de rétention urinaire, soit l'incapacité de vider complètement la vessie. Cette affection peut augmenter le risque d'infection des voies urinaires et de lésions rénales. Des médicaments tels que le Flomax sont souvent prescrits pour aider à détendre l'orifice de la vessie et accroître le débit urinaire, ce qui réduit le risque de complications.

Les personnes ayant une vessie spastique sont souvent confrontées au problème inverse. Elles peuvent éprouver des difficultés à retenir l'urine, une envie pressante d'uriner, une miction fréquente et de l'incontinence. Le mirabegron est un médicament qui peut être prescrit pour aider à diminuer ces symptômes. Il agit en décontractant les muscles de la vessie, ce qui augmente la capacité vésicale et réduit les fuites urinaires.



Comme pour tout médicament, des effets secondaires d'intensité variable peuvent survenir. Établir un plan de gestion efficace de la vessie et de l'intestin peut parfois sembler difficile.

Cependant, le fait de mieux comprendre cette affection et de se soumettre à des dépistages réguliers peut aider à prévenir les complications telles que les lésions rénales, les lésions cutanées et les infections des voies urinaires. La collaboration avec une équipe de soins interdisciplinaire regroupant des médecins, des infirmières et des spécialistes en réadaptation est essentielle pour une gestion efficace.

Managing Neurogenic Bowel

De même, les lésions nerveuses associées à une lésion médullaire perturbent souvent le fonctionnement normal de l'intestin. Cela peut se traduire par des selles dures ou peu fréquentes, une perte de sensibilité rectale et une incontinence fécale.

Restoralax est un laxatif couramment utilisé qui aide à ramollir les selles en retenant l'eau dans le tractus intestinal, ce qui contribue à soulager la constipation et à prévenir l'accumulation de selles. Dulcolax est un autre laxatif qui stimule les muscles de l'intestin en provoquant des

contractions qui aident à faire passer les selles plus rapidement dans le tube digestif.

Les suppositoires, comme le Magic Bullet, sont des médicaments hydrosolubles qui s'insèrent dans le rectum pour favoriser le péristaltisme et l'évacuation des selles. Ils agissent en stimulant le côlon, ce qui permet d'expulser les selles de manière plus prévisible. L'un des avantages réside dans l'utilisation d'un produit hydrosoluble plutôt qu'un produit à base d'huile, qui fait effet plus rapidement. Cela peut diminuer le temps à consacrer aux soins intestinaux et simplifier le processus pour les personnes en milieu clinique ou à domicile. Les suppositoires hydrosolubles tachent également moins que ceux à base d'huile. De plus, la possibilité de planifier l'évacuation des selles améliore la prévisibilité, aidant ainsi à réduire l'inconfort et à prévenir les accidents.

Grâce à de l'information, à un soutien médical professionnel et à une routine de soins régulière, les personnes médullolésées peuvent mieux contrôler leur vessie et leur intestin et améliorer leur qualité de vie.

Downtown Community Safety Partnership



Enhancing Safety, Health & Well-Being in Downtown Winnipeg

Established in 2020, the Downtown Community Safety Partnership is a non-profit organization dedicated to strengthening health, safety, and well-being in downtown Winnipeg. Serving the area between the Assiniboine River, Red River, Route 62/47, and Higgins Avenue, DCSP delivers coordinated, compassionate, and proactive outreach through integrated service teams.

Integrated Service Teams

- **Connect Community Safety** – Daytime foot and mobile patrol, wellness checks, courtesy walks, event presence, business check-ins, and voluntary transports.
- **Mobile Assist and Connect 24/7** – Around-the-clock outreach, advanced first aid, and social needs assessments for non-emergency situations.
- **Mental Health Navigators** – Specialized mental health response team collaborating with the Crisis Response Centre, Winnipeg Police Service, Health Outreach and Community Support, and Winnipeg hospitals.
- **Community Outreach Advocacy Resource Team** – Wraparound case management supporting identification, income, housing stability, health connections, and system advocacy.
- **Indigenous Women's Support Initiative** – Rooted in Indigenous knowledge, supporting healing from gender-based violence, exploitation, human trafficking, addictions, and mental health challenges.
- **Clean Slate Social Enterprise** – A 12-month paid employment and skills program providing litter cleanup, graffiti removal, snow clearing, and biohazard services, reinvesting revenue into participant success.
- **Coordinated Assistance Network** – Downtown's 24/7 dispatch and communications hub, integrated with Winnipeg Fire Paramedic Service.

When to Contact DCSP

Voluntary transports • Wellness checks • Courtesy walks • Advocacy and support • Non-emergency crisis intervention

204-947-3277 | DCSP Mobile App (iOS & Android)

People helping people — strengthening collaboration, connection, and safety across Winnipeg's downtown community.



CREATE YOUR FREEDOM

scisupply.ca
877 363-2284

Le projet Eagle's Nest favorise l'autonomie des jeunes autochtones en milieu urbain

Le Eagle Urban Transition Centre est fier de mener le projet Eagle's Nest, un programme de soutien dynamique conçu pour les jeunes autochtones en milieu urbain qui ne font pas partie du système d'éducation traditionnel ou du marché du travail.

Le projet Eagle's Nest appuie jusqu'à 60 jeunes autochtones chaque année en les aidant à renforcer leur confiance en eux, à acquérir des compétences essentielles et à atteindre leurs objectifs dans leur vie personnelle et professionnelle. Il donne aux participants les moyens nécessaires pour retourner à l'école ou trouver un emploi valorisant.

Le programme s'adresse aux jeunes autochtones âgés de 15 à 30 ans qui ne sont pas aux études ou qui ne travaillent pas. Dans le cadre d'une approche holistique et culturellement adaptée, les participants bénéficient de possibilités qui favorisent leur épanouissement personnel et qui facilitent leur préparation à l'emploi.

Fondé sur les enseignements de la roue de médecine, le programme met l'accent sur le bien-être spirituel, émotionnel, physique et mental de chaque participant. En abordant ces quatre dimensions, le projet Eagle's Nest permet aux jeunes de vivre une expérience équilibrée et enrichissante.

Situé au centre de loisirs de St. John's dans la région de North End à Winnipeg, le projet Eagle's Nest connaît un succès grâce au soutien continu et précieux de la Ville de Winnipeg, qui contribue grandement à la réussite du programme.

Le programme de 12 semaines est offert du lundi au vendredi, de 9 h à 15 h 30, et accueille de nouveaux participants trois fois par année : de janvier à avril, de mai à août et de septembre à décembre. Cette structure rend le programme accessible tout au long de l'année.

Ce que le programme propose

Les participants ont la possibilité d'obtenir des certifications et d'acquérir des compétences utiles à la vie quotidienne et professionnelle. Le programme offre notamment ce qui suit :

- Une certification en secourisme et en RCR de niveau C
- Un certificat en manipulation des aliments de niveau 1
- Une formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide
- Une formation en intervention non violente en situation d'urgence
- Une certification en premiers soins en santé mentale
- Une formation relative au Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT)
- De la formation et des conseils en matière d'emploi
- Des possibilités de bénévolat
- Des activités récréatives
- Un programme de nutrition
- Un apprentissage de la culture, des langues et des connaissances

Veuillez nous appeler pour connaître la date de début de la prochaine période de participation. Les demandes sont acceptées tout au long de l'année.



Projet Eagle's Nest

601, rue Aikins

Winnipeg (Manitoba) R2W 4J5

204-954-3075

**Demandes de renseignements généraux :
amceaglesnest@manitobachiefs.com**

Retour des Jeux d'été autochtones en 2026

Après 15 ans d'absence, les [Jeux d'été autochtones du Manitoba](#) seront officiellement de retour en 2026, offrant ainsi aux jeunes autochtones une belle nouvelle occasion de tisser des liens grâce au sport, à la culture et à la communauté.

Initialement prévus pour l'été 2025, les Jeux ont été reportés en raison des feux de forêt majeurs qui ont gravement touché le nord du Manitoba. Pendant cette période, les nations hôtes, soit la Nation crie de Norway House et la Première Nation Sagkeeng Anicinabe, ont réorienté leurs efforts afin d'aider les personnes évacuées et les familles déplacées par les feux de forêt.

Créés en 1999 au sein de la Nation crie d'Opaskwayak, les Jeux d'été autochtones du Manitoba sont devenus un événement provincial important qui réunit les jeunes autochtones dans un esprit de compétition, de fierté culturelle et de leadership. Les derniers Jeux ont eu lieu en 2011. Grâce au soutien renouvelé de partenaires clés, dont la Province du Manitoba et Manitoba Hydro, les Jeux font leur retour tant attendu.

Cet événement comprendra des compétitions dans plusieurs disciplines sportives, dont les suivantes :

- Tir à l'arc
- Basketball 3x3
- Volleyball
- Canoë
- Softball
- Athlétisme[JPG1]
- Soccer
- Hockey-balle
- Golf [JPG1]Same word used in French to describe Track and Field/Athletics

Les Jeux d'été autochtones du Manitoba de 2026 se dérouleront au sein de la Nation crie de Norway House du 8 au 12 juillet, puis au sein de la Première



Nation Sagkeeng Anicinabe du 10 au 15 août. Jusqu'à 3 000 athlètes âgés de moins de 17 ans provenant de communautés partout au Manitoba devraient y participer, en compagnie de leurs entraîneurs et responsables d'équipe.

Les Jeux d'été autochtones du Manitoba continuent d'ouvrir des portes aux jeunes, en particulier à ceux des nations nordiques qui rencontrent souvent les plus grands obstacles à la pratique du sport et de loisirs. Ces Jeux constituent un investissement dans la jeunesse.

À l'approche de l'événement, les communautés de toute la province se préparent à se réunir une fois de plus pour célébrer l'excellence sportive, la fierté culturelle et l'autonomisation des jeunes.

Le retour tant attendu des Jeux d'été autochtones du Manitoba en 2026 promet d'être une puissante célébration des liens, de la résilience et de la force autochtone.

Activités récréatives au sein de l'unité RR5

Renforcer l'esprit communautaire, stimuler la créativité et favoriser les relations

Les activités récréatives offertes au sein de l'unité RR5 à l'hôpital de réadaptation du Centre des sciences de la santé de Winnipeg évoluent de manière significative et passionnante. Dans le cadre de la réadaptation des patients, l'équipe des services récréatifs de l'unité RR5 reconnaît que la guérison va bien au-delà du rétablissement physique. Le bien-être émotionnel, les relations sociales, la créativité et l'épanouissement personnel jouent tous un rôle essentiel dans la reconstruction de la vie à la suite d'une lésion médullaire.

Le programme récréatif de l'unité RR5 propose plusieurs nouvelles activités conçues pour favoriser l'esprit communautaire, la réflexion et l'expression de soi pendant le séjour des patients au sein de l'unité.

Programme de repas en groupe

Le nouveau programme de repas en groupe invite les patients à se réunir pour le dîner dans la salle de jeux de l'unité RR5 au lieu de manger seuls dans leur chambre. Même si cela peut sembler anodin, ce changement commence déjà à avoir un impact significatif. Le programme est actuellement offert toutes les deux semaines.

L'objectif des repas en groupe est de créer un espace accueillant et inclusif qui aide à briser l'isolement et à nouer des liens. En partageant un repas, les patients ont l'occasion :

- d'apprendre à connaître leurs pairs;
- de donner des encouragements et de faire preuve de compréhension;
- de tisser de nouvelles amitiés;
- d'éprouver un sentiment de normalité et d'appartenance.



Ashleigh Lund, coordonnatrice des activités récréatives, et Andre Vanderstoep, praticien en santé spirituelle

Pour de nombreux patients, la réadaptation peut être source d'isolement, et les repas en groupe transforment l'heure du dîner en un moment de partage, de discussion et de soutien mutuel.

Groupe Meeting of the Minds

Meeting of the Minds est un groupe animé de soutien par les pairs qui se réunit lors de quatre séances tous les quelques mois. Conçu comme un espace sûr et inclusif, ce groupe encourage les patients à réfléchir, à échanger et à créer des liens pendant leur séjour au sein de l'unité RR5. Il est important de souligner que les patients sont toujours libres de s'exprimer ou non. Le groupe est animé par Andre Vanderstoep, praticien en santé spirituelle, et Ashleigh Lund, coordonnatrice des activités récréatives, qui orientent les discussions avec compassion et bienveillance en veillant à ce que chaque participant se sente respecté et soutenu.

Les quatre séances portent sur les thèmes suivants :

Qui suis-je?

Les patients sont invités à réfléchir à qui ils sont au-delà de leur lésion en explorant leur identité, leurs valeurs et ce qui n'a pas changé en eux.

Musique et sens

Les participants sont encouragés à faire part d'une chanson qui revêt une importance particulière pour eux. À travers la musique, les patients évoquent des souvenirs, expriment leurs émotions et expliquent la signification du morceau qu'ils ont choisi.

Montrer et raconter

Les patients sont invités à apporter une photo ou un souvenir ayant une valeur personnelle. Ces objets donnent souvent lieu à des histoires, à une réflexion et à des échanges intéressants entre pairs.

Ma vie sous forme de récit

Cette séance invite à voir la vie comme une série de chapitres. Les patients profitent souvent de cette occasion pour faire part de ce qu'ils ont accompli avant leur lésion, ainsi que de leurs progrès et des objectifs atteints pendant leur séjour au sein de l'unité RR5.

Initiation à l'aquarelle

La créativité est un autre moyen puissant de favoriser la guérison. Le cours d'initiation à l'aquarelle est donné par Viola Davidson, une ancienne patiente de l'unité RR5 qui fait maintenant généreusement du bénévolat au sein de l'unité.

Dans le cadre du cours, Viola initie les participants aux bases de la peinture à l'aquarelle en enseignant des techniques étape par étape, tout en encourageant l'expression personnelle. Le programme propose une ambiance détendue et rassurante où les patients peuvent :

- essayer quelque chose de nouveau;
- exprimer leurs émotions visuellement;
- renforcer leur confiance en eux en acquérant des aptitudes;
- découvrir des talents insoupçonnés

De nombreux participants sont surpris par ce qu'ils créent. Au-delà de l'apprentissage technique, le groupe offre une expérience apaisante et méditative qui favorise le bien-être émotionnel et la découverte de soi.

Au-delà de la réadaptation

L'évolution des activités récréatives au sein de l'unité RR5 témoigne d'une compréhension globale de la réadaptation. Guérir ne consiste pas seulement à retrouver la force et la mobilité, mais aussi à reconstruire son identité, à entretenir des relations et à trouver une nouvelle raison d'être.

Grâce à des repas en groupe, à des groupes de réflexion entre pairs et à l'expression créative, l'équipe des services récréatifs de l'unité RR5 continue de créer des occasions pour les patients de tisser des liens, de réfléchir et de s'épanouir. Ces programmes nous rappellent que le rétablissement ne se fait pas seulement lors de séances de thérapie, mais aussi à travers le partage d'histoires, dans des moments de créativité et au sein d'une communauté porteuse de sens.



Viola Davidson, SCI Manitoba member

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.