

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

ParaTracks

Dans ce numéro :

- ~ Paul MacDonald : Le divertissement en continu, c'est là pour de bon*
- ~ L'ACP souhaite la bienvenue à sa nouvelle employée, Agnieszka Szymanowicz*
- ~ Le passé, le présent et l'avenir du fauteuil roulant manuel*
 - ~ Theresa Mitchell nous assure qu'« Il n'est jamais trop tard »*
 - ~ L'ACP lance sa campagne Centraide 2015 auprès de ses employés*

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, John Wallis, Kristine Cowley, Ph. D., D^{re} Jan Brown, Len Steingarten

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

Pendant le mois de septembre 2015 :

- Du soutien financier a été accordé à un membre de l'ACP pour le remplacement d'un coussin Stimulite. Le membre en question utilise ce type de coussin depuis de nombreuses années et celui-ci continue de satisfaire ses besoins en matière de protection de la peau et de facilité d'entretien.
- Du soutien financier a été accordé pour l'achat d'un côté de lit amovible à un membre de l'ACP qui a de la difficulté à se tourner dans son lit et à s'asseoir sur le bord du lit lorsqu'il veut se lever. Ce côté de lit l'aidera à accomplir ces activités de manière autonome.

Pendant le mois de novembre 2015 :

- Du soutien financier a été accordé à un membre de l'ACP pour l'achat d'un vélo motorisé, lequel lui permettra de participer pendant l'été à des activités avec sa famille, tout en se déplaçant de manière sécuritaire dans un vélo semi-allongé. Le vélo en question fonctionne à la fois avec un moteur ou au moyen de commandes manuelles. Étant donné que le membre ne conduit plus de véhicule, le vélo lui servira de moyen de transport pendant l'été dans la ville où elle habite.
- Du soutien financier a été accordé à un membre de l'ACP pour apporter des modifications à son domicile. Ces modifications comprennent l'élargissement de la porte de la salle de bains pour en faciliter l'accès, de même que l'installation d'une douche accessible en fauteuil roulant et d'un lavabo surbaissé accessible en fauteuil roulant.
- Du soutien financier a été accordé à un membre de l'ACP pour l'achat d'une housse pour un coussin Ride et de coussinets de gel pour les bras. Ces objets l'aideront à s'asseoir correctement dans son fauteuil et empêcheront toute nouvelle détérioration de la peau et de sa posture, ce qui contribuera à son tour à atténuer la douleur et à accroître son endurance à demeurer assis dans son fauteuil.

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.

CLOCHES DE MARIAGE AU PARAGUAY

Jason et Teresa Sawatzky se sont mariés le 19 décembre 2015 au Paraguay en présence de membres de leurs familles et d'amis.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Si vous avez quelque chose à vendre, à échanger ou à donner et que vous êtes membre de l'ACP, vous pouvez placer une petite annonce gratuitement dans *ParaTracks*? Pour plus de renseignements, communiquez avec Adrienne Conley par courriel à l'adresse acon-

ley@canparaplegic.org ou par téléphone au numéro : 204-786-4753, poste 222.

L'ACP lance sa campagne Centraide 2015 **auprès de ses employés**

Le 26 novembre 2015, l'ACP a tenu ses activités de lancement de sa campagne Centraide auprès de ses employés avec un conférencier invité de Centraide, un dîner au King's Head Pub and Eatery, un encan silencieux et une autre compétition entre l'ACP et la SMD, semblable au jeu télévisé La Guerre des clans (Family Feud).

Merci à la présidente de la campagne, Jackie Armes, qui, avec l'aide du personnel de l'ACP, a fait un travail formidable d'organisation de cette journée remplie d'activités amusantes. Un grand merci à toutes les personnes qui sont venues appuyer cette très bonne cause. Un grand merci aussi au personnel de la Society for Manitobans with Disabilities pour leur participation de nouveau à la Guerre des clans.

L'ACP tient à remercier tout particulièrement les donateurs suivants de leur soutien généreux :

Homer's Restaurant	Boston Pizza
King's Head Pub & Eatery	Lindsay Kliewer
Jim et Gail Burnside	Strada Personal Spa
Morden's de Winnipeg	Patricia's Ballroom
Jean Tracy	Mor-fit Training
Smitty's Restaurant	Fukumoto Fitness
Laurence Haien	Wadkar Investments
Hair 2dye4	Dakota Bowling Lanes
Darlene Cooper	Root 37
Claudia Sellen	Jewel 100.5
Boston Pizza	Bada Bing Bus
Elephant & Castle	Heights Archery
Starbuck's	Alora Pole Fitness & Dance
Sizzling Dhaba	Lava Suntan Studios
East India Company	Rumor's Restaurant & Comedy Club
Dave's Quick Print	

COMMUNIQUÉ DU GOUVERNEMENT DU MANITOBA

Le 1^{er} décembre 2015

**SELON LE MINISTRE ASHTON, LES PERSONNES TRANSPORTÉES EN FAUTEUIL
ROULANT SERONT PLUS EN SÉCURITÉ
EN VERTU DE NOUVEAUX RÈGLEMENTS ENTRANT EN VIGUEUR AUJOURD'HUI**

- - -

**Les modifications au *Code de la route* comprennent
le renforcement des exigences relatives aux dispositifs de retenue d'un fauteuil roulant**

Selon le ministre de l'Infrastructure et des Transports, Steve Ashton, les passagers transportés en fauteuil roulant seront davantage en sécurité en vertu de modifications apportées au *Code de la route* qui sont entrées en vigueur aujourd'hui.

« Ces nouvelles mesures législatives vont accroître la sécurité des personnes transportées en fauteuil roulant, grâce à des dispositifs de retenue comparables aux exigences relatives aux sièges et aux ceintures de sécurité pour les passagers dans les véhicules ordinaires, déclare le ministre. Les passagers en fauteuil roulant doivent se sentir en sécurité et les modifications apportées au *Code de la route* contribueront à assurer leur sécurité. »

Les modifications prévoient que les fauteuils roulants seront retenus au moyen d'un système de fixation et leur occupant attaché au moyen d'un dispositif de retenue. Les conducteurs de véhicules de transport doivent s'assurer que chaque fauteuil roulant est bien sécurisé et que chaque personne en fauteuil roulant est correctement attachée à l'aide d'un dispositif de retenue, sinon il leur est interdit de conduire leur véhicule.

Les règlements provinciaux relatifs à l'application de la loi :

- prescrivent des normes relatives aux systèmes de fixation d'aides à la mobilité et de dispositifs de retenue des occupants;
- prévoient que seront exemptées des nouvelles mesures législatives certaines catégories de personnes et de véhicules, dont les conducteurs de véhicules personnels et les conducteurs d'autobus municipaux de transport en commun;
- prévoient que les véhicules qui transportent des personnes en fauteuil roulant doivent être équipés de systèmes de fixation d'aides à la mobilité et de dispositifs de retenue des occupants qui répondent aux normes prescrites, à moins d'en être exemptés par la Loi. Ces véhicules de transport comprennent les autobus scolaires, les véhicules exploités par les services de transport adapté, les taxis accessibles en fauteuil roulant, les véhicules des centres d'hébergement et ceux des établissements de soins de santé.

Consommer pour s'engourdir, ce n'est pas sans conséquences !

La consommation d'alcool et de drogue, ainsi que leur consommation abusive, sont monnaie courante dans notre société aujourd'hui, tellement que, souvent, on n'en fait pas grand cas. Pourquoi donc? Probablement parce que tout le monde, à un moment donné ou l'autre, en a consommé ou abusé, connaît quelqu'un dans sa famille ou un bon ami qui en abuse, ou encore connaît quelqu'un qui consomme de l'alcool ou de la drogue de manière inappropriée. Croyez-le ou non, les statistiques montrent que l'alcoolisme et la toxicomanie sont des affections comorbides courantes chez les personnes nouvellement médullolésées. De plus, la consommation d'alcool et son abus s'avèrent plus élevés chez les personnes médullolésées avant leur lésion que dans la population en général : environ un tiers des personnes nouvellement médullolésées font état d'antécédents de problèmes liés à l'alcool ou à la drogue. Qui plus est, une proportion importante de personnes médullolésées mentionnent que leur consommation d'alcool ou de drogue avant leur lésion a été l'un des facteurs qui a entraîné leur blessure. Les statistiques indiquent également que l'intoxication au moment de la blessure varie entre 17 % et 62 % (Stroud et Bombardier, 2011).

La consommation d'alcool et de drogue constitue toujours un problème majeur chez les jeunes hommes adultes et est l'une des causes d'accidents de véhicules-automobiles catastrophiques, d'accidents sur l'eau, d'accidents de plongée, et de situations de violence familiale qui entraînent une lésion médullaire. À tout moment, aux États-Unis et au Canada, l'abus de substances est lié directement ou indirectement à environ 50 % des admissions à l'urgence des hôpitaux et à un tiers des admissions aux urgences psychiatriques (Stevens et Smith, 2013). Au Manitoba, de 2006 à 2010, il y a eu 206 accidents mortels liés à la consommation d'alcool; de plus, 210 conducteurs de véhicules-automobiles ont été impliqués dans des accidents graves liés à l'alcool (Société d'assurance publique du Manitoba, février 2014).

Il est important que les membres de l'ACP et leurs familles comprennent que la consommation d'alcool ou de drogue chez les personnes médullolésées avant leur blessure a été associée à des résultats médicaux et de réadaptation négatifs. En d'autres mots, le fait de continuer à consommer de l'alcool ou de la drogue suite à une lésion médullaire aura pour effet de ralentir le processus de réadaptation de la personne blessée et diminuera ses chances de retrouver une plus grande autonomie fonctionnelle. Ajoutons qu'elle a aussi tendance à consacrer moins de temps à des activités bénéfiques pour sa santé, telles que des séances de physiothérapie, d'ergothérapie et de psychothérapie, ou à se présenter à des rendez-vous médicaux de suivi. Malheureusement, le fait d'avoir des antécédents de consommation d'alcool ou de drogue avant une lésion médullaire laisse présenter un moins bon état de santé et une moins bonne adaptation psychologique à la réalité de vivre avec une lésion médullaire.

Cependant, tout n'est pas sans espoir. L'ACP (Manitoba) et son personnel tiennent à ce que ses membres réussissent leur processus de transition, c'est-à-dire qu'ils parviennent à devenir autonomes et autosuffisants et à participer pleinement à la vie de la communauté. Si vous, ou si quelqu'un que vous aimez, avez des inquiétudes par rapport à la consommation d'alcool ou de drogue (y compris des médicaments sur ordonnance), n'hésitez pas, svp, à en parler à un conseil-

ler ou à une conseillère en réadaptation de l'ACP. Nous sommes là pour vous aider le plus possible.

Téléphone – ACP : 204-786-4753, ou La ligne provinciale d'information sur les dépendances chez les adultes : 1-855-662-6605.

Jackie Armes, conseillère en réadaptation, Services de transition de l'ACP

STATIONNEMENT POUR PERSONNES HANDICAPÉES ET RAMPES LATÉRALES

Est-ce que cela vous est déjà arrivé?

Ma femme et moi avons notre propre fourgonnette accessible en fauteuil roulant pour nous déplacer. Il nous est arrivé à quelques reprises, lorsque nous étions sortis faire des courses, de revenir à notre véhicule et de constater que quelqu'un avait coincé son véhicule entre le nôtre et celui à côté de nous. En général, ça ne poserait pas tellement de problème, sauf que la rampe d'accès de notre véhicule se trouve du côté droit, d'où elle descend par la porte coulissante. Nous avons posé un autocollant sur la fenêtre de cette porte pour indiquer qu'elle sert d'accès à quelqu'un en fauteuil roulant. Dans le cas mentionné ci-dessus, habituellement ma femme recule le véhicule un peu pour que je puisse y avoir accès. Si les gens s'adonnent à revenir au moment où nous chargeons la fourgonnette, ils se sentent très mal à l'aise.

De nombreux centres commerciaux disposent maintenant de places de stationnement plus larges pour accommoder les véhicules ayant une rampe latérale. Lorsque nous nous engageons dans une place de stationnement pour personnes handicapées, nous garons notre véhicule le plus à gauche possible, de manière à ce que je puisse en sortir sans empiéter sur la place à notre droite.

Lorsque le conducteur du véhicule à notre droite l'a garé tout près de la place de stationnement à sa droite, cela donne l'impression qu'il y a une place de stationnement supplémentaire entre nos deux véhicules. Il nous faut environ un mètre d'espace du côté droit de notre véhicule pour que je puisse descendre la rampe en fauteuil roulant et le tourner une fois au sol. Certains propriétaires de véhicule pour personnes handicapées sont devenus tellement frustrés de la situation qu'ils ont fait fabriquer un autocollant demandant qu'on laisse un mètre d'espace à côté du véhicule pour permettre à une personne en fauteuil roulant d'y avoir accès. Pour notre part, il nous est arrivé d'avoir recours à un cône pour délimiter un tel espace. En général, ça fonctionne assez bien, mais on ne devrait pas avoir à le faire.

Parlant de fourgonnettes, j'ai remarqué au cours des dernières années que les constructeurs auto-

mobiles ont commencé à fabriquer un certain nombre de modèles différents de carrosserie, y compris ceux avec un toit élevé. Attendez-vous donc à voir non seulement des mini-fourgonnettes, mais aussi des véhicules du genre des petites camionnettes de livraison qui ont été converties de manière à être accessibles en fauteuil roulant.

Bonne route, en espérant vous rencontrer un jour.

~ Dino Calvert ~

Le divertissement en continu, c'est là pour de bon

~ P.A. MacDonald ~

Dans les années 1970 et au début des années 80, nous avions beaucoup d'options en matière de divertissement. Il y avait une multitude de postes de télévision parmi lesquels choisir, dont 3 postes locaux et 1 poste pas tout à fait local. Si on avait un abonnement de télévision par câble, on avait alors le choix de 3 autres postes du Dakota du Nord pour voir des émissions américaines que les réseaux canadiens n'avaient pas les moyens de diffuser ou qu'ils n'arrivaient pas à présenter parmi les plages horaires autour de l'émission *The Beachcombers*. Les nouveaux arrivants au Canada avaient la chance de pouvoir entendre notre hymne national chaque soir, à la fin des émissions, jusqu'à ce qu'ils le connaissent par cœur. À 3 heures du matin, à moins d'être comme la petite fille dans *Poltergeist*, il n'y avait pas grand-chose à regarder. Aujourd'hui, vous pouvez regarder *Poltergeist* à 3 heures du matin n'importe où, n'importe quand, et sur un appareil qui a probablement aussi un œil sur vous!

Le divertissement aux heures de grande écoute en ce temps-là était tout simplement brillant et provocateur (PAS DU TOUT)! Néanmoins, lorsque des émissions spéciales étaient présentées, c'était alors vraiment spécial. Lorsqu'approchait la prochaine date de diffusion de la comédie spéciale *Wayne et Shuster*, c'était quasi aussi important que la fête de Noël et les éliminatoires de la coupe Stanley, entre deux équipes canadiennes, il va sans dire! Enfants et adultes attendaient avec une impatience toujours croissante que la magie apparaisse au petit écran couleur (surtout de couleur verte ou rouge), écran qui occupait une place d'honneur et qui attirait les regards impressionnés des grands et des petits dans nos maisons comme principal point de rassemblement de la famille. Oui, les enfants s'assoiaient trop près de la télé et, par le fait même, se ruinaient les yeux. Vous pouvez voir certains d'entre eux aujourd'hui, moi y compris, porter des lunettes dont le verre est aussi épais que le fond d'une bouteille de Coca-Cola! Aujourd'hui, le danger pour les yeux, c'est la lumière bleue.

Chaque groupe de personnes qui regardait la télévision devait désigner une « télécommande humaine » responsable de se lever pour changer de chaîne, régler le volume ou servir de « technicien » de l'antenne « oreilles de lapin ». Bien sûr, à cette époque glorieuse, les frais associés à la télé ne comportaient que le montant d'achat initial et le remplacement à l'occasion de la lampe-écran. Si vous vouliez voir de la neige américaine importée du Dakota du Nord, un abonnement au câble coûtait environ 4,95 \$ par mois.

Des séries d'émissions qui duraients longtemps tenaient les personnes en haleine tout au long de l'été, grâce à leurs situations à suspense. Alors, qui a tué J.R.? Quand une série se terminait, tout le monde parlait du dernier épisode au travail et à l'école. En 1983, la dernière émission de *M*A*S*H**, dont on avait alors fait trop grand cas, avait causé l'absence de nombreux membres des AA à leur réunion ce soir-là. Malheureusement, beaucoup d'entre eux ne sont plus avec nous. Ils ont fait une rechute et ne s'en sont pas relevés. Quand un spectacle était prévu à l'antenne, nous n'avions pas de choix : soit que tu le regardais, soit que tu passais pour niais. Les prédictions par rapport à l'avenir de la télévision étaient sombres. Elle avait déjà atteint son apogée vers 1958 et disons que les choses ne font qu'empirer depuis ce temps-là.

Au début des années 80, l'avenir de la programmation de la télévision était destiné au dépotoir, ou encore au recyclage, suivi du dépotoir. Passons rapidement à l'année 2016, et le tas d'ordures est maintenant de la taille du mont Everest. Ce qui est réconfortant, c'est que nous pouvons maintenant choisir les ordures que nous voulons regarder!

Il y en a partout. Nous avons des choix infinis de divertissement, en diffusion ou en lecture en continu (ou « streaming », comme certains l'appellent). La lumière bleue des appareils numériques attire maintenant les téléphages comme la flamme attire les papillons. Autrement dit, il y a tellement de choix que ç'en est une nouvelle maladie que j'appelle la dépendance aux émissions sur demande en continu (DEDEC) et je suis persuadée qu'elle est aussi nocive que de se saouler la gueule. Je propose que l'on crée un nouvel organisme d'entraide pour éviter la disparition imminente de la productivité, du temps de qualité en famille et même du sommeil. Nous sommes infestés de zombies gavés d'écoute en rafale qui demandent toujours plus d'émissions pour assouvir leurs cerveaux en décomposition. Ce groupe pourrait avoir pour nom les « DEDEC anonymes » (les dépendants aux émissions sur demande en continu). Il pourrait y avoir une section canadienne, puisque nous sommes affligés de fardeaux financiers supplémentaires comme des tarifs pour les données excédentaires et des frais exorbitants pour les services de données mobiles.

Enfin, l'invention du téléphone par Alexander Graham Bell a atteint son plein potentiel! Nous pouvons regarder la télévision en direct et partager sur notre téléphone des vidéos de petits chiens qui jouent du piano. Toutefois, avant de regarder le prochain épisode passionnant de *Maury* ou *The Kardashians* sur votre téléphone pendant que vous rentrez à la maison dans un véhicule de transport adapté, demandez-vous si la facture que vous recevrez à la fin du mois pour utilisation excessive de la bande passante en vaut le prix. Je suis certain que si vous transmettiez la facture à Kim Kardashian, elle enverrait Kanye vous expliquer pourquoi cela n'a pas d'allure!

La vaste gamme de choix qui s'offrent à nous aujourd'hui peut presque nous faire perdre la tête. Il y a plus de divertissements disponibles que d'heures dans une journée pour en profiter. Beaucoup de gens doivent prendre une pause de Netflix à intervalles réguliers. C'est alors qu'ils en profitent pour aller au travail, afin de pouvoir continuer à payer leur abonnement. La portée et le modèle d'affaires de l'industrie de la musique et de la télé se déplacent vers l'Internet. Les entreprises traditionnelles de télédiffusion sont en difficulté et les entreprises de câblodistribution perdent de plus en plus d'abonnés à leurs services de télévision. Si vous choisissez de vous libérer du câble et d'appeler leurs bureaux pour annuler votre abonnement, ils se montrent très motivés à vous garder comme client et peuvent très bien vous offrir une offre que vous ne pourrez tout sim-

plement pas refuser, à moins que vous n'ayez plus de téléviseur ou d'emploi. C'est ce que j'ai fait à la fin de novembre et, pendant les 6 mois suivants, ma facture d'abonnement au câble a été réduite de moitié, et de plus, on m'a ajouté des services et des canaux supplémentaires. Bien sûr, j'ai toujours l'intention d'annuler mon abonnement, mais s'il vous plaît, n'allez pas le leur dire.

La lecture en continu, c'est quoi?

Tout le monde n'est pas spécialiste de la lecture en continu. Il y a peu de gens qui sont capables de faire la part entre les mythes et la réalité à ce sujet. Premier mythe que je peux dissiper : à ma plus grande déception, il y n'y a pas encore de canal ou de service de lecture en continu pour le séchage de la peinture. Cependant, on peut regarder un feu de foyer haute définition de temps à autre. La lecture en continu est l'équivalent sur Internet de ce qu'était la télédiffusion sur les ondes, mais en plus cher.

Lorsque vous vous abonnez à un service par le biais d'un navigateur Web ou une application comme YouTube, Crave TV, Shomi, Netflix, Rdio, Spotify etc., vous avez beaucoup de choix de ce que vous pouvez écouter ou regarder. Vous pouvez faire une recherche pour trouver un titre précis de film ou de chanson. Une fois votre choix fait et la lecture lancée, qu'il s'agisse de musique ou d'une vidéo, les données dont l'ordinateur a besoin pour présenter le contenu sont téléchargées et mises dans une mémoire tampon, parce la vitesse à laquelle les données arrivent est plus lente que celle à laquelle votre appareil les traite et les présente à l'écran. C'est pourquoi il y a parfois des interruptions agaçantes lorsqu'on écoute un film. Autrement dit, les données disponibles sont toutes utilisées et l'appareil doit attendre d'avoir de nouveau du « carburant ». Maintenant que je vous ai perdu, je vais vous expliquer ce que je veux dire.

Trop, c'est trop...

Les anciennes baignoires ont un tuyau de trop-plein souvent situé au haut de la baignoire, qui empêche l'eau de déborder si on ne ferme pas le robinet. Si on le laisse ouvert, le niveau d'eau restera à peu près le même tant que le trop-plein demeure ouvert et que le débit d'eau reste le même aussi. Disons que le robinet ouvert correspond à la source de données en continu comme YouTube, Rdio, Shomi etc. Les données entrantes, comme l'eau, constituent le flux de données qui se télécharge de l'Internet.

Votre appareil ne commence pas la lecture avant que les données (l'eau) atteignent un niveau qui correspond au trop-plein. Ainsi, il y a toujours un groupe de données disponibles, peu importe la vitesse à laquelle l'appareil traite les données. Si la connexion Internet est lente, l'eau peut descendre sous le niveau du trop-plein pendant quelques secondes, ce qui interrompt le flux des données et provoque une pause, jusqu'à ce que la quantité de données entrantes remplace les données qui ont été traitées. Ce qu'il importe de comprendre, c'est la quantité de données qui entrent et la quantité de données qui déborde (en excès).

La modération, c'est mieux pour le portefeuille

Beaucoup, sinon la plupart des fournisseurs de services Internet, mobiles ou terrestres, fixent un plafond de consommation de données ou d'utilisation de la bande passante, pour chaque cycle de facturation. Il s'agit du même principe que celui des plans de minutes gratuites d'utilisation d'un téléphone cellulaire pendant le jour. Si votre utilisation de données dépasse le plafond établi, attendez-vous à une facture salée et au sentiment de vous être fait voler. Les tarifs d'utilisation ex-

cédentaire peuvent être très élevés. Si vous ne connaissez pas votre plafond de consommation de données, vous feriez bien de vous en informer auprès de votre fournisseur.

Quelle est ma consommation à vrai dire?

Selon Netflix, les abonnés du service haute définition pour 4 écrans utilisent environ 3 Go à l'heure et ceux du service définition standard pour 2 écrans environ 0,7 Go à l'heure. Donc, si votre fournisseur Internet vous accorde 75 Go par mois, vous avez entre 25 et 52,5 heures de temps d'écoute par mois, si vous ne faites rien d'autre sur Internet. Les autres services peuvent consommer des quantités de données différentes, de sorte que les statistiques ci-dessus ne devraient être utilisées qu'à titre indicatif. Désolé, mais c'est à vous de faire vos recherches et prendre vos précautions pour éviter de mauvaises surprises à la réception de votre facture.

La lecture en continu de musique ne consomme pas autant de données qu'une vidéo, mais contrairement à des vidéos qu'on regarde pendant une période de temps limitée, on peut faire jouer de la musique en arrière-plan pendant des heures sans interruption. Le fait de faire jouer ou d'écouter de la musique en continu pendant longtemps peut faire augmenter de beaucoup votre facture d'Internet, coût qui s'ajoute à celui de l'abonnement au service de musique en continu.

De nombreuses stations de radio populaires ont leurs propres applications, de sorte que les auditeurs peuvent écouter la radio en direct sur leur appareil numérique. Cela peut être utile quand on se trouve hors de la zone de diffusion de la station de radio, mais puisqu'il s'agit de lecture en continu, vous risquez encore une fois de dépasser votre plafond de consommation. Si vous pouvez écouter la radio sur un bon vieux poste ordinaire, vous économiserez sur la bande passante.

N'oubliez pas que votre fournisseur de services Internet ne se préoccupe pas de savoir si vous regardez des films, écoutez de la musique, envoyez des courriels, parcourez des sites Web ou consultez Facebook; tout cela entre dans le calcul de votre consommation de données, ce qui se reflètera sur votre facture mensuelle.

Enfin, un avertissement relatif à Google Play Music. Vous croyez peut-être que vous achetez une chanson, mais tout ce que vous achetez en réalité, c'est le droit de l'écouter quand vous le désirez, aussi longtemps que votre appareil est relié au nuage informatique. J'ai récemment acheté une chanson sur Google Play Music. Il m'a semblé qu'elle se téléchargeait, puis elle a joué. Étant un as de l'informatique, j'ai voulu savoir à quel endroit sur mon appareil elle avait été téléchargée afin que je puisse la sauvegarder. Surprise! Elle était introuvable. Vous achetez la chanson, mais vous n'en recevez pas le fichier. Ils ne vous disent pas cela. Si vous ne disposez pas d'accès à Internet là où vous êtes, ou si vous n'avez pas un iPhone, vous ne serez pas en mesure d'écouter à nouveau cette chanson jusqu'à ce que vous l'achetiez à nouveau.

De nombreux artistes, dont Taylor Swift et Adele, abandonnent le marché des services de musique en continu. Elles veulent que leurs admirateurs achètent et possèdent leur propre exemplaire de leur musique, comme autrefois. Les albums les plus récents de ces chanteuses sont maintenant disponibles à l'achat avec téléchargement, mais ils ne seront pas disponibles sur les services de musique en continu.

Maintenant, si certains d'entre se sentent un peu étourdi ou débordé par toute cette information, cela ne va qu'empirer. Je comprends que, pour beaucoup de gens, la télévision traditionnelle

a été une chose très réconfortante et que la perspective de la voir disparaître peut les effrayer. Cependant, c'est la réalité et elle est inévitable.

Le divertissement au moyen de la lecture en continu est là pour de bon. Elle ne peut que prendre de l'expansion et gagner en popularité. Les téléviseurs intelligents et l'Apple TV seront choses courantes dans presque tous les domiciles dans les années qui viennent. Les entreprises de radio ou de télédiffusion traditionnelles vont passer elles aussi à un modèle d'affaires basé sur Internet ou le nuage informatique. La seule chose dont on peut être certain, c'est qu'elles vont trouver le moyen de nous faire payer pour tout ce dont nous bénéficions gratuitement aujourd'hui. Profitez-en tant que ça dure.

IL N'EST JAMAIS TROP TARD

~ Theresa Mitchell ~

Le 16 octobre 1985, j'ai subi un infarctus massif du tronc cérébral (accident vasculaire cérébral). Cela s'est passé à Saskatoon en Saskatchewan, deux soirs après la naissance de mon deuxième fils. Heureusement, j'ai survécu à cet accident. Toutefois, je n'ai jamais pu récupérer de motricité en dessous des épaules. Je suis ainsi demeurée totalement paralysée, entièrement dépendante de l'utilisation d'un fauteuil roulant pour le reste de ma vie.

Au départ, je ne savais pas comment j'allais élever deux enfants (un garçon de huit ans et un nouveau-né). C'est difficile à croire mais j'ai alors été transférée de Saskatoon à Brandon, ma ville natale, puis, au bout d'un certain temps, de là à l'hôpital de réadaptation du Centre des sciences de la santé de Winnipeg. C'est là que j'ai appris que je serais un jour réellement capable de vivre à la maison. Mon merveilleux mari, qui m'apporte continuellement son soutien, a appris comment s'occuper de mes soins personnels. De plus, des arrangements ont été faits pour que je reçoive des soins à domicile. L'une des fonctions physiques importantes que je n'avais pas perdue, c'était l'usage de ma voix. J'avais de bons poumons forts et j'avais conservé la capacité de parler clairement. Avec le temps, j'ai pu aussi retrouver la capacité de bien avaler. Il s'agissait là d'un véritable cadeau du ciel. Au départ, après avoir subi mon AVC, j'avais tout perdu, y compris la capacité d'avalier et de bouger. J'étais devenue extrêmement sensible du côté droit; par contre, je n'avais absolument aucune sensation du côté gauche. Au fil des années, mon hypersensibilité du côté droit s'est atténuée, au point où ma sensibilité est aujourd'hui revenue à la normale. Quant à mon côté gauche, il demeure légèrement engourdi, mais j'y éprouve de la sensation. Ça aussi, c'est un cadeau du ciel car, grâce à ma capacité de sensation, je n'ai jamais eu de plaie de lit.

Le fait de pouvoir élever nos deux enfants a été une bénédiction et une source de joie pour moi, car j'ai pu les voir grandir et participer à leur vie. Notre fils aîné a dû s'habituer au fait que je ne pouvais plus marcher; quant au plus jeune, il ne m'a jamais connue autrement. Nous avons cheminé ensemble comme famille, à travers toutes les épreuves et les maladies que j'ai vécues.

Même si j'avais survécu à mon AVC, mon état de santé ne demeurait pas stable. Je me retrouvais souvent à l'hôpital pendant de courtes périodes de temps pour raison de pneumonie ou d'autres problèmes de santé. On aurait dit que j'allais assez bien pendant longtemps avant de reprendre de nouveau le chemin de l'hôpital.

Nous avons composé avec cette réalité en tant que famille; nous avons toujours eu de l'affection l'un pour l'autre et apprécié le temps que nous passions ensemble. J'ai eu un excellent conseiller de l'ACP qui est demeuré en contact avec nous et qui nous a beaucoup aidés à trouver le soutien dont nous avons besoin pour notre famille. Puis, un jour, mon fils aîné a été prêt à quitter la maison. Il avait terminé ses études secondaires, s'était trouvé un bon emploi et était prêt à voler de ses propres ailes. Quant au plus jeune, il est demeuré à la maison pendant quelques années de plus.

Pendant ce temps, l'ACP changeait son système informatique pour le mettre à jour. Ils avaient un vieil ordinateur dont personne ne se servait et mon conseiller à l'ACP m'a demandé si j'étais intéressée à apprendre comment l'utiliser. J'étais curieuse de l'apprendre et j'ai bien sûr répondu que oui. C'était un vieil ordinateur qui fonctionnait avec DOS. Il était doté d'un petit microphone dans lequel je parlais et avec lequel je pouvais créer des fichiers. J'ai appris assez rapidement et facilement comment m'en servir.

Lorsque mon conseiller a constaté comment je réussissais à le faire, il a suggéré que j'envisage de retourner à l'école. Jamais je n'aurais pensé à le faire; je me demandais comment j'arriverais à le faire. Eh bien, en réalité ça n'a pas été si difficile que ça. L'ACP m'a parrainée pour retourner aux études à l'école secondaire The Collegiate de l'Université de Winnipeg en 1998. J'y ai appris à utiliser le logiciel Dragon Naturally Speaking, ainsi qu'à utiliser un ordinateur.

Ce fut le début d'un nouvel univers pour moi. En cours de route, j'ai eu à lutter avec quelques maladies. Malgré tout, j'ai pu suivre deux cours de niveau universitaire *Introduction to Criminal Justice* et *Introduction to Conflict Resolution*. Le 10 mai 2010, j'ai terminé mes études secondaires au Collegiate. J'ai même reçu deux prix. Le premier, The Collegiate Subject Award in Skills for Educational Success 41G, est décerné à l'étudiant qui obtient la deuxième note la plus élevée dans le cours *Skills for Educational Success 41G*. Le deuxième prix, The Lawrence F. Schmidt Memorial Award, est décerné chaque année à un étudiant qui a commencé ses études au Collegiate en tant qu'étudiant adulte, qui a complété au moins trois crédits scolaires au Collegiate dans une session, et qui a obtenu de bons résultats scolaires et fait preuve d'effort pour y arriver.

Malheureusement, j'ai alors été atteinte de toute une série de maladies et je n'ai pas pu poursuivre mes études en justice pénale. Dans l'intervalle, le 5 février 2005, notre premier petit-fils Joey est né! Puis, le 12 août 2005, ce fut au tour de notre petite-fille Willow. Quelle joie pour nous! Ils demeurent toujours la lumière de ma vie. Nous avons aussi maintenant un autre petit-fils, Peyton, qui est né le 19 juillet 2012. Ce fut pour nous une bénédiction de pouvoir garder nos petits-enfants quand ils étaient plus jeunes. Aujourd'hui, les deux plus âgés vont à l'école et participent à divers programmes après l'école, tandis que Peyton passe la journée dans une très bonne garderie à temps plein. Nous apprécions le temps que nous passons avec eux et ils sont en effet

une véritable bénédiction!

Je n'ai jamais été du genre à ne rien faire. Même lorsque nous gardions nos petits-enfants, j'écrivais un blogue pour un groupe faisant du ministère en Israël.

Avec les années j'en ai eu assez d'être malade et fatiguée. Un ami de l'Oklahoma est venu nous rendre visite. Il m'a initié au monde merveilleux des huiles naturelles. Après avoir fait de la recherche sur ces huiles, j'ai commencé à me servir d'huiles et de suppléments naturels pour guérir mon corps de manière naturelle. Depuis, je ne souffre plus de pneumonie, mes reins fonctionnent très bien et je viens de recevoir une lettre de mon médecin qui me dit que mon foie est en excellent état. Je suis en meilleure santé que je ne l'ai jamais été!

Cet été, il y a eu du nouveau dans ma vie. De la parenté de mon mari faisait une tournée pan-canadienne avec leur caravane à sellette. Comme je ne les avais pas encore rencontrés, ils se sont arrêtés à Winnipeg. Ils ont soupé chez nous et nous avons passé la soirée à faire connaissance.

Pendant que nous parlions, j'ai demandé à l'un d'entre eux ce qu'il faisait dans la vie. Il m'a dit qu'il travaillait pour Service Canada. Ne connaissant pas ce ministère, j'ai demandé à en savoir davantage. Il m'a dit qu'il y travaillait en tant qu'enquêteur chargé de trouver les auteurs de fraude informatique.

Je me suis sentie emballée pendant que nous discutons de la possibilité que je fasse ce type de travail. Myles a souligné que j'avais acquis d'incroyables compétences en informatique en utilisant un ordinateur doté d'un logiciel à commande vocale. J'avais même écrit un livre, *A Flicker of Hope*, dont je lui ai remis un exemplaire.

L'idée de retourner sur le marché du travail m'a enthousiasmée et Myles était là pour m'encourager sans réserve à le faire. Je lui ai demandé de m'envoyer l'information dont j'aurais besoin pour postuler ce genre de travail au Manitoba.

Après beaucoup de recherches, je me suis rendu compte que, si je voulais un jour décrocher n'importe quel type d'emploi dans le domaine de la justice pénale, il me faudrait avoir un baccalauréat ès arts. Je me suis donc rendue à l'université pour me renseigner sur la possibilité de m'inscrire de nouveau à des cours. J'avais communiqué avec l'ACP pour demander qu'on m'aide à rédiger un curriculum vitae. En même temps, j'ai appris qu'il me fallait soumettre une nouvelle demande pour de l'aide financière. En attendant, je devrai moi-même assumer les frais de mes études.

Le 6 janvier 2016, je vais suivre un cours sur la justice réparatrice. Quand je me suis rendue à l'université, j'ai appris que j'avais déjà accumulé 12 heures-crédits envers l'obtention de mon diplôme et que j'avais une moyenne générale de 3.0. Maintenant, je suis vraiment enthousiaste à l'idée de poursuivre mes études (avec une certaine appréhension, néanmoins).

Je travaillais pour les Services correctionnels avant mon ACV et j'ai toujours été passionnée de criminologie. Je sais que je peux le faire de nouveau et je sais aussi que c'est possible pour n'importe qui, peu importe son âge ou ses capacités.

Je vous encourage à poursuivre ce qui vous passionne et à réaliser vos rêves. Avec l'aide du Sei-

gneur, de mon merveilleux mari et de ma famille et, bien sûr, de mon conseiller de l'ACP, je sais que je vais réussir à le faire.

TE VOILÀ MAMAN, JESSICA!

S'orienter vers un mode de vie indépendant et vivre en meilleure santé demeurent toujours des objectifs importants pour les personnes médullolésées, mais avoir une famille est un rêve que Jessica Kennedy a transformé en réalité. Elle est l'un des membres de l'ACP qui ont connu de nombreuses pertes dans leur vie, mais qui, grâce à leur force morale et à leur persévérance, transforment leur vie en véritable réussite.

À l'âge de 14 ans, Jessica est devenue paraplégique totale (T4) à la suite d'un accident de voiture. Sa mère est morte quand elle avait seulement 16 ans. Aux prises avec une famille dysfonctionnelle et abusive, elle est passée de famille d'accueil en famille d'accueil jusqu'à ce qu'elle ait 21 ans. Luttant contre la dépendance, elle a entrepris un traitement qu'elle a terminé il y a près de 4 ans et depuis, elle se porte bien. Elle est la première de sa famille à avoir obtenu un diplôme d'études secondaires. Depuis plus de trois ans, elle fait du bénévolat pour le Independent Living Resource Centre, un organisme qui vient en aide aux personnes handicapées.

Avoir son propre chez-soi, devenir amoureuse, tomber enceinte, devenir mère et avoir un beau petit garçon, voilà seulement quelques-unes des réalisations de Jessica Kennedy. Elle est maintenant âgée de 27 ans et son bébé, qui est né juste avant Noël, s'appelle Bernard Joseph. Il est le meilleur cadeau qu'une mère puisse espérer avoir. Sa force morale et sa persévérance continuent de m'émerveiller en tout temps.

~ Maria Cabas ~

LE PASSÉ, LE PRÉSENT ET L'AVENIR DU FAUTEUIL ROULANT MANUEL

~ Kristine Cowley, Ph. D. ~

À mon avis, le fauteuil roulant est un appareil qui devrait contribuer à accroître les capacités d'une personne. Il devrait servir à maximiser l'autonomie de la personne et NON à limiter sa participation aux activités de la vie. Dans cet article, je ferai un bref tour d'horizon des grandes modifications apportés à la conception du fauteuil roulant au cours des 80 dernières années et de la façon dont ces changements ont permis aux personnes en fauteuil roulant de participer à la vie de la communauté.

Selon Wikipédia, la première image d'un fauteuil roulant apparaît dans un dessin chinois qui remonte au 5^e siècle avant notre ère (<https://en.wikipedia.org/wiki/Wheelchair>). Comme ce dessin l'illustre, l'appareil avait été conçu et fabriqué plutôt pour la personne poussant le fauteuil que pour la personne assise dans le fauteuil. Quoique l'idée que l'utilisateur d'un fauteuil roulant

comme participant passif à la vie de la communauté ne soit pas entièrement disparue, cette façon de voir les choses a beaucoup évolué.

Everest et Jennings sont à l'origine du premier fauteuil roulant moderne en 1933 et, bien que les matériaux utilisés pour fabriquer un fauteuil roulant aient changé au cours des années, la conception de base demeure essentiellement la même. Everest et Jennings étaient des amis et des ingénieurs mécaniques. Everest était devenu paraplégique à la suite d'un accident minier. À l'époque, le E & J constituait un progrès énorme par rapport aux fauteuils qui existaient avant 1933. Cependant, pesant plus de 50 livres, c'était une grosse machine lourde que seules les personnes très fortes pouvaient manœuvrer sans aide. J'ai beaucoup d'admiration pour les nombreuses personnes blessées avant 1980 que j'ai rencontrées au fil des années et qui se sont déplacées toute leur vie avec une telle machine. Leur force et leur détermination à s'en servir pour sortir de chez eux et se déplacer sont tout à fait impressionnantes.

Faisons un saut jusqu'au début des années 1980 où d'autres changements importants sont survenus dans la conception du fauteuil roulant. Ces améliorations sont le fait de personnes qui se servaient du E & J et qui se sont dites « Il DOIT y avoir quelque chose de mieux que cet appareil ». Trois personnes médullolésées ont alors changé le monde du fauteuil roulant manuel : Marilyn Hamilton et George Murray, des États-Unis, et Rainer Küschall, de la Suisse. Grâce à elles, on est passé de fauteuils ultralourds à des fauteuils ultralégers et manœuvrables.

En 1980, Marilyn Hamilton a co-fondé la Quickie Wheelchair Company en Californie, et commercialisé le fauteuil roulant Quickie. En 1985, Rainer Küschall a conçu le fauteuil roulant monotube et fondé la Küschall Wheelchair Company.

En 1986, Chris Peterson et l'athlète de course en fauteuil roulant, George Murray, ont fondé la Top End Wheelchairs Co., en Floride, et ont été parmi les premiers à intégrer le titane dans la fabrication de leurs fauteuils roulants.

Les entreprises de Küschall, Chris Peterson et George Murray ont été vendues à la fin des années 1990 à Invacare. Il semble que le rythme des progrès ait ralenti dans ces deux gammes de fauteuils roulants à la suite de cette transaction. Dernièrement, Rainer Küschall est revenu chez Küschall, devenant le directeur de la recherche et du développement. Depuis, plusieurs innovations ont vu le jour dans cette gamme de produits. On peut s'en faire une idée en consultant le site <http://www.kueschall.ch/en/Home.aspx>.

Il est intéressant de noter que George Murray a remporté la médaille d'or de course en fauteuil roulant, que Rainer Küschall a remporté de multiples médailles en athlétisme aux Jeux paralympiques et que Marilyn Hamilton est à la fois championne de ski paralympique et championne nationale de tennis aux États-Unis. Aucun d'entre eux ne s'est contenté du statu quo. Fort heureusement, on peut aujourd'hui se procurer les fauteuils roulants qu'ils ont conçus. Ce qu'il nous faut maintenant, c'est un meilleur système de prescription de ce type d'appareils médicaux nécessaires et d'aide financière pour leur achat.

Un système qui me vient à l'esprit ressemble à celui dont on se sert pour l'achat de prothèses de membres. La personne qui a besoin de ce genre de prothèse a le choix entre trois fournisseurs agréés. Le barème des droits du Manitoba en matière de prothèses couvre le temps et les pièces

nécessaires pour fabriquer une nouvelle prothèse, dont le but est de permettre à l'utilisateur d'accomplir autant d'activités qu'auparavant. La personne n'est pas limitée au choix d'un seul ou de quelques types de prothèses, comme c'est le cas des fauteuils roulants subventionnés à l'heure actuelle par le programme provincial de fauteuils roulants.

Dans l'état actuel des choses, si quelqu'un a besoin d'un fauteuil roulant autre que les modèles offerts dans le cadre de ce programme pour mieux fonctionner dans la vie quotidienne, il doit se le procurer à ses frais.

Depuis l'apparition d'appareils légers sur le marché, les grands changements se sont limités à l'utilisation de plus de fibre de carbone dans la fabrication des fauteuils roulants, tels que dans les roues Spinergy Spox qui sont ultralégères, et la main-courante Natural-Fit qui est susceptible de changer la façon dont les personnes en fauteuil roulant propulsent leur appareil.

Il se pourrait, cependant, que l'on soit à la veille de voir de nouvelles idées faire leur apparition dans la conception de fauteuils roulants. Le Genny Mono est un fauteuil à cadre monorail qui permet d'ajuster l'angle du siège, le centre de gravité, la hauteur de l'appuie-dos et la longueur des jambes, sans avoir besoin de se servir d'outils ou de sortir du fauteuil. De plus, il pèse moins de 20 livres. Ce fauteuil est intéressant, car il se rapproche du fauteuil qui a tout ce dont on a besoin et pas plus, qui est épuré et allégé au maximum et qui offre le soutien corporel requis dans différents contextes.

Toutefois, il reste à voir comment il se compare aux modèles de fauteuils roulants ultralégers plus anciens. L'entreprise qui le fabrique est située en Italie et n'a pas encore de distributeurs au Canada ou aux États-Unis. Cette entreprise fabrique aussi un fauteuil roulant du type Segway que l'on peut voir à l'adresse <http://www.gennymobility.com>.

D'autres fauteuils roulants, tel le Pantherax, presque entièrement constitués de fibre de carbone, ne proposent rien de fondamentalement nouveau, mais ont recours à de nouveaux matériaux et proposent une plus grande légèreté.

Ce que j'aimerais voir offert sur le marché est un fauteuil qui allie un exosquelette léger comme soutien intégré au cadre du fauteuil et qui permet la possibilité de bouger une fois assis et de se lever sur demande. Peut-être le verrons-nous sur le marché la semaine prochaine...

L'ACP SOUHAITE LA BIENVENUE À SA NOUVELLE EMPLOYÉE

Je m'appelle Agnieszka Szymanowicz et je me suis jointe récemment à l'équipe de l'ACP. Je suis née et j'ai grandi en Pologne, mais j'ai déménagé au Canada il y a plusieurs années pour poursuivre mes études et mes objectifs de carrière.

Mes études ont élargi mes horizons et m'ont permis de mieux comprendre les êtres humains.

Je suis fière d'être citoyenne du Canada et membre du personnel de l'ACP. J'ai obtenu une maîtrise en psychologie du counseling de l'Université du Manitoba (Faculté d'Éducation). De plus, je suis diplômée d'un programme de post-baccalauréat en counseling de l'Université du Manitoba. J'ai également obtenu un baccalauréat en pédagogie de la Faculté des sciences historiques et pédagogiques de l'Université de Wrocław en Pologne. J'ai acquis plusieurs années d'expérience de travail auprès des gens en travaillant, entre autres, pour le Klinik Community Health Centre en tant que conseillère et superviseuse des quarts de travail des bénévoles, et pour l'organisme Macdonald Youth Services.

Ce qui motive mon travail auprès des personnes, c'est ma préférence pour une approche humaniste. Avec les années, j'ai appris qu'il n'y a pas de véritable thérapie possible sans confiance, compréhension et acceptation de part et d'autre. Ce qui façonne la relation thérapeutique, c'est une attitude d'acceptation inconditionnelle, dénuée de tout jugement sur la personne. Cela permet au client de remonter dans le temps, de se souvenir d'événements passés et d'éprouver des expériences émotives correctrices. À mon avis, le counseling est un moyen qui permet à quelqu'un de comprendre les changements qui se sont produits dans sa vie et de trouver une solution à ses problèmes. Je pense que le client est un expert sur son expérience de la vie et que le thérapeute agit comme guide du processus thérapeutique.

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles nous n'avons pas recours au counseling ou que nous remettons à plus tard de consulter un professionnel. Mentionnons, entre autres, nos croyances par rapport au counseling, les priorités de notre vie, l'accès à un conseiller, ainsi que des raisons de nature financière. La relation thérapeutique est centrée sur un travail de collaboration et d'objectifs précis qui comprend les trois dimensions suivantes : le lien entre le client et le thérapeute, une entente mutuelle par rapport à ces objectifs, ainsi que rapport aux tâches du traitement. À mon avis, l'établissement d'une relation thérapeutique devrait refléter le fait de se sentir accepté, entendu et compris, non seulement par le thérapeute, mais aussi par soi-même.

Je voudrais aussi mentionner que la diversité influence mon approche thérapeutique lorsque je travaille avec les gens. Nous sommes différents les uns des autres, ayant des expériences de vie uniques, et nous devrions alors être traités de manière individuelle, avec un respect qui tient compte de nos besoins, nos normes culturelles, nos valeurs et nos croyances.

J'apprécie tout le temps que je passe avec les clients et clientes. *Ce sont mes meilleurs enseignants.*

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

David Reis
Jacob Dueck
Iain Cassels
Joshua Opikokew
William Hoey
Gregory Knott
Terri-Lynn Cameron

Hazel Jean Campbell
Michael Symonds
Richard Kopytko
Trent Oldfield
William Klym
Virginia Novak
Sarah Fehr

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