



38^e assemblée générale annuelle de MÉMO-Qc



© Photo de Marie-Pier Marchand

Sommaire

AGA	1
MÉMO-Qc en action	2
AGA (suite)	4
Vélo à main à Lachine	6
Musée McCord	7
Service d'employabilité	8
Promotion des droits	9
Recherche	11

Pour questions ou commentaires,
contactez-nous :

ddagenais@moelleepiniere.com
www.moelleepiniere.com

Rejoignez-nous aussi sur
[Facebook](#) et [Twitter](#) pour avoir
accès à nos nombreuses mises
à jour

Le 15 juin dernier avait lieu notre assemblée générale annuelle, un événement incontournable qui rassemble membres, partenaires, conseil d'administration et employés de MÉMO-Qc pour un exercice démocratique essentiel.

61 personnes se sont rassemblées pour en apprendre plus sur les réalisations de l'organisme au fil de l'année 2016-2017. Chaque service a parlé de ses activités respectives, les finances ont été présentées pour l'année se terminant et celle à venir et des orientations précises ont été entérinées afin que l'organisme puisse continuer à offrir des services de qualité et mettre sur pied de nouveaux objectifs à atteindre.

L'assemblée s'est terminée par quatre hommages touchants. Pour lire ceux-ci, rendez-vous en **pages 4 et 5**.

Chaque année, l'assemblée générale annuelle est également l'occasion pour notre équipe, nos partenaires, clients, membres et collaborateurs de se rencontrer dans une ambiance conviviale. Cette année encore, le cocktail dinatoire suivant l'assemblée a permis aux personnes présentes d'échanger et de réseauter.

Le salon du véhicule adapté 2017



Quel bel évènement fut le salon du véhicule adapté 2017 à Québec!

C'est le 27 mai dernier qu'avait lieu à l'IRDPO ce magnifique évènement qui a attiré près de 200 personnes de plusieurs régions du Québec. Les visiteurs ont pu en apprendre plus sur les différentes adaptations possibles pour les véhicules de promenade. De plus, ils ont pu voir une multitude de véhicules de loisirs adaptés tels qu'un deltaplane, un « spyder », une moto Harley-Davidson, des vélos, des roulottes, une fourgonnette de chasse, etc.

Nous tenons à remercier nos membres exposants, les fournisseurs, les différents commanditaires, l'équipe de l'IRDPO ainsi que les nombreux visiteurs pour avoir fait de cet évènement un franc succès!



Merci à nos commanditaires!

Centre
d'autonomie

savaria^{MD}

Fête de l'été 2017



Le vendredi 9 juin dernier, les membres de MÉMO-Qc de Québec et de Chaudière-Appalaches se sont rassemblés au Club Social Victoria pour fêter l'arrivée de l'été. Au menu de la soirée : plaisir, smoked-meat, frites, salade de chou et de nombreux prix de présence. Nos membres ont pu profiter du soleil et de la terrasse pour socialiser. Ce fut un bel évènement riche en échanges et en rencontres. Nous voulons remercier nos commanditaires qui ont permis à plusieurs membres de repartir avec des cadeaux forts intéressants. Nous tenons également à remercier le traiteur pour ses services et son professionnalisme.

De la part de l'équipe de MÉMO-Qc de Québec, nous vous souhaitons un bel été!

Merci à notre commanditaire!



38^e assemblée générale annuelle de MÉMO-Qc (suite)

Quatre hommages ont été rendus lors de l'assemblée générale annuelle : à Marie Trudeau qui a successivement occupé, depuis 1975, les postes de secrétaire, conseillère en intégration, directrice générale et administratrice à MÉMO-Qc; à David Gaucher, impliqué dans notre organisme depuis 2001 et qui nous a notamment permis d'établir des ponts avec la communauté anglophone; à Nicolas Messier qui, après huit ans à œuvrer comme conseiller principal en intégration — volet défense des droits, nous quitte pour relever de nouveaux défis; ainsi qu'un dernier à Dominique Côté, secrétaire administrative réceptionniste qui nous quitte après 29 ans de loyaux services.



© Photo de Marie-Pier Marchand

Hommage et remerciements à Marie Trudeau

par Marie-Blanche Rémillard

Marie, je peux en témoigner, a toujours été vibrante, vivante et pétillante. Je peux en témoigner parce que je l'ai connue au début de son adolescence. Elle a connu, en ses près de 50 ans de paraplégie, plus que sa part d'ennuis, de peines et de douleurs. À l'entendre parler aujourd'hui, à la voir sourire, je retrouve très bien l'âme généreuse et joyeuse qui me l'a rendue chère et qui a fait d'elle une personne littéralement bien aimée. Et son engagement à MÉMO-Qc ne date pas d'hier. Elle a été successivement conseillère, dont ma conseillère à moi quand je suis devenue paraplégique, directrice générale, etc. Sa carrière s'est continuée dans l'Outaouais, où elle a occupé des fonctions tout à fait adaptées à ses capacités de communication, de relations publiques, dans la fonction publique canadienne. Jusqu'au bout, elle a travaillé dans l'enthousiasme et l'esprit d'équipe. Nous sommes chanceux de l'avoir eue avec nous dans des vents turbulents et aussi dans des saisons plus sereines. Merci, Marie !



© Photo de Marie-Pier Marchand

Hommage et remerciements à David Gaucher

par Marie-Blanche Rémillard

Le grand David, avec ses longues jambes, son fauteuil roulant de Transformer, sa voix sonore et puissante. Je l'avais déjà croisé avant de le retrouver au CA au début des années 2000. Toujours dans des endroits publics, placé pour voir ce qui se passe, observateur et critique. Au CA, David a été un administrateur de bonne humeur, à l'écoute, curieux et extrêmement collaborateur. Son branchement avec la communauté anglophone de Montréal nous a ouvert la porte sur d'autres horizons et d'autres points de vue. Merci, David, pour ton humour et ton intelligence !



© Photo de Marie-Pier Marchand

Hommage et remerciements à Dominique Côté (extraits)

par Karine Laplante

On souligne également ce soir le départ d'une employée présente depuis très très longtemps au sein de notre organisme ! [...]

Pendant presque 30 ans, Dominique a contribué à l'avancement de notre mission et à réaliser entre autres un travail très important, celui d'accueillir, d'écouter et de servir le plus humainement et chaleureusement possible nos membres, nos clients, partenaires et tous nos visiteurs.

Au-delà de son rôle de secrétaire, après toutes ses années, Dominique est devenue très proche de notre clientèle et elle est bien connue et appréciée de nos membres.

Tous ceux qui la connaissent et qui l'ont côtoyée s'entendent pour dire que Dominique est symbole de générosité, et ce, tant sur le plan personnel que professionnel. C'est une femme dévouée au grand cœur qui, tout au long de son parcours au sein de l'APQ et de MÉMO-Qc, n'a jamais hésité à aider, rendre service, soutenir et gâter ses collègues de travail. [...]

En terminant, au nom de toute la grande famille de MÉMO-Qc, merci pour ta grande fidélité depuis 1988, et nous espérons que tu vas maintenant en profiter pour prendre soin de toi, te gâter toi aussi et t'amuser sans te soucier des tracas du quotidien et surtout des fameux comptes rendus de réunion d'équipe à rédiger ! Merci, Dominique !



© Photo de Marie-Pier Marchand

Hommage et remerciements à Nicolas Messier (extraits)

par Nathalie Michaud

Nicolas,

Le temps est venu de te rendre hommage. De te remercier. [...]

Tu vas avoir laissé ta marque de différentes façons à MÉMO-Qc, mais ce dont je vais me rappeler le plus ce sont les belles idées porteuses, des idées qui ont fait du chemin et qui ont permis que l'on rende de meilleurs services à nos membres. Je pense particulièrement aux groupes de connaissance que l'on a refaits afin que les gens puissent recevoir cet enseignement après la réadaptation une fois qu'ils sont de retour à la maison. C'est toi qui as pensé à l'importance et à la pertinence de redonner cette information, cet enseignement, une fois la réadaptation terminée. [...]

Je ne peux évidemment passer sous silence tous les membres que tu as accompagnés et aidés lorsque la défense de leurs droits était compromise. Tu as indéniablement amélioré la qualité de vie de plusieurs personnes. Nous sommes aussi à même de mesurer tout le travail que tu as fait en représentant les intérêts de nos membres lorsqu'il le fallait devant différentes instances. Le besoin s'est souvent fait sentir et tu as toujours été au rendez-vous.

Je pense que tu peux être fier. Merci, au nom de tous, merci.

Moelle épinière et motricité Québec vous invite...



Vélo à main à Lachine

Activité gratuite!



Quand?

Mardi 27 juin, de midi à 16 h

Où?

Parc René-Lévesque près
du canal Lachine

Demandez le 275, chemin du Canal,
Canal Lachine, Montréal pour le
transport adapté.

Soucieuse de favoriser les échanges, MÉMO-
Qc vous convie à son activité d'essai vélo
et randonnée, en collaboration avec Mario
Williams de Groupe Médecus.

Cyclistes à mains ou à pieds, famille et amis,
tous sont les bienvenus.

L'activité commence à 12 h 30, mais si vous
voulez dîner avec nous, apportez votre lunch et
arrivez à midi!

Plusieurs modèles différents à essayer, selon
votre limitation!

Le port d'un casque lors de cette activité vous
est fortement conseillé.

Nous serions heureux de vous compter parmi nous!

Pour plus de renseignements et pour réserver votre place, contactez Jean-Paul Dumont, par courriel, à jpdumont@moelleepiniere.com ou par téléphone au 514 341-7272, poste 230.

Activité au musée McCord



6 juillet

13 h à 16 h 30

16 \$

690, rue Sherbrooke Ouest
Montréal

Exposition **Aislin 50 ans de caricatures**

suivie de

Incontournable Expo 67,
24 photos sur l'avenue McGill College

Venez en grand nombre!



Moelle épinière
et motricité Québec

Réinventer l'autonomie

Réservation : Bethsa Leconte
bleconte@moelleepiniere.com
ou 514 341-7272, poste 232.

À vous la parole!

Dans chaque bulletin, nous vous présentons le témoignage d'une ou d'un client de notre service d'employabilité.

Mario, conseiller en emploi : Je me souviens encore de la première fois que j'ai rencontré Yenny, c'était une belle jeune femme avec une belle présentation qui pleurait beaucoup et qui semblait avoir perdu le contrôle de sa vie. Avant son accident, elle avait un travail qu'elle aimait, elle avait plein de projets dans la tête; sa vie allait comme sur des roulettes, elle était heureuse. Un matin, comme tous les matins, elle se rendait au travail en autobus. À ce moment-là, elle ne se doutait pas que sa vie allait basculer. Le chauffeur d'autobus a perdu le contrôle et a percuté plusieurs poteaux de téléphone. Yenny s'est cogné la tête et en moins de temps pour le dire s'est retrouvée à l'hôpital. Elle avait fait une commotion cérébrale.

Yenny : À l'époque où j'étais en réadaptation on m'avait parlé de Moelle épinière et motricité Québec. Je croyais que c'était pour les personnes en chaise roulante ou avec des « problèmes graves ». Je ne pensais pas que c'était pour moi, je voyais plein de gens qui étaient beaucoup plus « maganés » que moi. J'ai quand même appelé pour prendre rendez-vous, j'avais tellement besoin d'aide. Je me sentais seule et incomprise. Avec ma commotion cérébrale, j'avais l'impression de recommencer ma vie à zéro et de ne plus avoir de futur. J'avais complètement perdu confiance en moi, je vivais au jour le jour et j'avais peur de ne plus réussir. J'avais plein de désespoir dans le cœur. Le pire pour moi c'était ce sentiment que personne ne comprenait les implications d'une commotion cérébrale. Je me suis battue avec la SAAQ pour qu'ils comprennent tout ce que j'avais perdu après mon accident. Mais peine perdue, même mes proches me disaient « Tu as l'air bien, va travailler ».

Mon conseiller a été tellement compréhensif et a su m'écouter. C'était la première fois que je me sentais comprise et que quelqu'un acceptait mes souffrances sans porter aucun jugement. Avec Mario, j'étais capable d'expliquer mes limitations et mes difficultés et les identifier. J'ai su nommer mes symptômes et mieux vivre avec ceux-ci. Mon conseiller a une grande capacité d'écoute et a su me redonner espoir. Je suis passé du négatif au positif. De la noirceur de ma vie, il m'a aidé à me redonner confiance en moi et en mon potentiel. Je me suis inscrite en francisation



pour améliorer mon français pour ensuite commencer un DEP en comptabilité. Ce que j'apprécie de Mario, c'est qu'il m'a accompagnée à travers les différentes étapes de mon parcours. Il m'a conseillée pour les prêts et bourses, pour trouver une école de formation en comptabilité et m'y inscrire.

De plus, ce qui a été déterminant dans mon parcours et qui m'a empêché d'abandonner, c'est que Mario est resté présent lorsque j'ai commencé ma formation. Après quelques semaines d'études, je pensais abandonner, j'avais de la difficulté à me concentrer et surtout à suivre le rythme des autres. J'ai fait face aux commentaires décourageants de mon entourage. Heureusement, Mario a contacté la travailleuse sociale et l'orthopédagogue de mon école. Ils lui ont expliqué mes difficultés. Maintenant que j'ai complété plus de la moitié de ma formation en comptabilité, mon orthopédagogue m'aide de 3 à 4 heures par semaine à faire mes devoirs et à mieux comprendre la matière enseignée. Elle est patiente et compréhensive. Tous les deux ont expliqué aux professeurs mes limitations et mes difficultés. Maintenant, les professeurs sont plus respectueux de mon rythme d'apprentissage.

Ce n'est pas facile tous les jours, mais j'aime ce que je fais. Je ne croyais pas que la comptabilité comprenait autant d'aspects excitants. Même si ça demeure difficile et que parfois il m'arrive de vouloir abandonner, je continue. Maintenant, je me suis tournée vers le futur et j'ai laissé derrière moi le négatif et les jugements de ceux qui ne comprennent pas. Je sais que j'ai un avenir, et que le positif s'additionne au quotidien.

Merci Moelle épinière motricité Québec. Tous celles et ceux qui vivent les mêmes difficultés que moi et qui ont des limitations ou des handicaps devraient « passer par MÉMO-Qc » pour se faire aider à réintégrer le marché du travail.

Une petite visite !

par Sarah Limoges

L'été arrive et la programmation des différents festivals commence à être dévoilée. C'est le temps de planifier nos vacances et de participer aux nombreuses activités estivales qui se tiennent à travers le Québec. Toutefois, il n'est pas toujours facile de se déplacer dans une grande ville qui n'est pas la nôtre lorsque nous avons des défis liés à notre mobilité. C'est pourquoi je vous présente le service *Visiteur* du transport adapté de Montréal et de Québec.

En effet, le Service de transport adapté de la Capitale (STAC) et la Société de transport de Montréal (STM) permettent à une personne qui est déjà admise dans un autre service de transport adapté au Québec d'utiliser les services du STAC ou de la STM à titre de visiteur. Si vous n'êtes pas inscrit à un service de transport adapté ou si vous habitez à l'extérieur du Québec, vous pouvez également profiter de ces services à condition que vous vous déplaçiez en fauteuil roulant.

Pour plus d'information, vous pouvez contacter :

- le STAC au 418 687-2641 ou à courriel@stacquebec.ca
- le transport adapté de la STM au 514 280-8211, option 4 ou à transport.adapte@stm.info

Connaissez-vous la VATL ?

par Sarah Limoges

Vous avez envie de sortir, mais vous avez des besoins qui vous demandent d'être accompagné ? La *Vignette d'accompagnement touristique et de loisir* (VATL) est un programme qui accorde la gratuité à l'accompagnateur d'une personne qui a un handicap et qui nécessite de l'aide lors d'une sortie dans un site touristique, culturel ou récréatif.

L'accompagnateur peut être votre conjoint, un ami, un parent, c'est vous qui choisissez avec qui vous sortez ! Dans les sites qui acceptent la vignette, vous paierez votre droit d'entrée, mais pas votre accompagnateur. Cela vous permettra de participer pleinement à l'activité, sans que vous ou votre accompagnateur n'ayez à défrayer des frais supplémentaires pour l'aide que vous nécessitez.

Pour avoir droit à la VATL, vous devez :

- être âgé de 12 ans et plus
- avoir un handicap ou un problème de santé mentale
- nécessiter une aide de toute sorte lors de la visite



Plus de 1300 entreprises de services touristiques, culturels et récréatifs acceptent la VATL au Québec, parmi lesquels le Festival d'humour de l'Abitibi-Témiscamingue, le théâtre Palace de Granby, l'Aquarium du Québec, la Station touristique Massif du Sud et le Biodôme de Montréal.

Vous trouverez la liste complète des sites qui acceptent la VATL ainsi que le formulaire d'adhésion en ligne (aucun papier du médecin n'est requis !) sur le site web du programme : www.vatl.org.

Mieux comprendre la discrimination

par Sarah Limoges

Au Québec, nous avons la Charte des droits et libertés du Québec qui dresse une liste des droits fondamentaux de tout individu. C'est la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec (CDPDJ) qui a le mandat de veiller au respect de ces droits et de conseiller les citoyens.

La Charte identifie 13 caractéristiques pour lesquelles elle stipule qu'aucun individu ne peut faire l'objet de discrimination. La discrimination consiste à traiter différemment une personne sur la base d'une de ces 13 caractéristiques. La discrimination peut se manifester sous la forme d'une distinction, d'une exclusion ou d'une préférence.

Dans quels domaines la discrimination est-elle interdite ?

- au travail (ne pas embaucher ou attribuer un salaire moindre en raison d'un handicap) ;
- en matière de logement (refuser un logement à une personne en fauteuil roulant par peur qu'elle cause des dommages ou parce qu'elle a recours à un chien d'assistance) ;
- dans les services, transports et lieux publics (refuser l'admission à l'école ou dans un camp de jour à un enfant parce qu'il a un handicap ou de lui imposer des frais plus élevés ; refuser l'accès à un restaurant, une piscine, un évènement grand public, un bus voyageur, etc. à une personne en raison d'un handicap).

Qu'est-ce que l'obligation d'accommodement raisonnable ?

L'accommodement raisonnable est « un moyen utilisé pour faire cesser une situation de discrimination ». Il s'agit d'une obligation prévue par la loi. Le fournisseur de service, le propriétaire ou l'employeur se trouve ainsi dans l'obligation d'offrir une solution permettant la pleine participation de la personne. Cependant, la personne discriminée doit participer activement à la recherche de solutions.

Si vous pensez avoir été discriminé, vous pouvez contacter la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec afin de mieux connaître vos droits et vos recours.

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec

— Téléphone sans frais : 1 800 361-6477

— Courriel : information@cdpdj.qc.ca

— Site web : www.cdpdj.qc.ca

Merci à nos principaux partenaires privés!



AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE PAR L'EXERCICE CHEZ LES ADULTES ATTEINTS D'UNE LÉSION MÉDULLAIRE



BUT DE LA RECHERCHE

Examiner la relation entre l'activité physique et la qualité de vie au moyen d'une intervention visant la promotion de l'activité physique.

NOUS RECHERCHONS DES ADULTES QUI

- 1) Sont paraplégiques;
- 2) Ont subi une blessure au moins un an auparavant;
- 3) Ont l'intention de devenir physiquement actifs au cours des deux prochains mois ou qui ont été minimalement actifs (moins de deux fois par semaine) au cours des deux derniers mois;
- 4) Ont accès à un ordinateur;
- 5) Parlent et comprennent le français ou l'anglais;
- 6) Ne reçoivent pas de services de réadaptation en établissement;
- 7) N'ont pas reçu de diagnostic de troubles de mémoire, de difficultés graves de communication ou de troubles visuels graves;
- 8) Ont besoin d'une aide à la mobilité (fauteuil roulant, canne).

CE QUE NOUS VOUS DEMANDONS

- Vous serez placé au hasard dans l'un des deux groupes.
- On demandera à un groupe (groupe d'intervention) de participer à des séances de counseling en activité physique à raison d'une séance par semaine pendant huit semaines. Au cours de ces séances, vous discuterez de diverses façons de devenir actif physiquement. Vous participerez à l'intervention dans le confort de votre foyer!
- On demandera à l'autre groupe (groupe témoin) de maintenir sa routine quotidienne. Si vous faites partie de ce groupe, vous aurez toutefois accès à une séance de counseling en activité physique d'une heure une fois l'étude terminée.
- On vous demandera également de prendre 30 minutes pour remplir un questionnaire à trois moments au cours d'une période de 10 semaines.

VOUS RECEVREZ

Une indemnité compensatoire pour remplir les trois questionnaires.

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

N'hésitez pas à communiquer avec l'équipe de recherche
(Shane Sweet, Ph.D, chercheur principal)
Numéro de téléphone : 514 398-4184, poste 0481
Courriel : tielabstudy.kpe@mcgill.ca



PARTICIPANTS RECHERCHÉS

Êtes-vous une personne handicapée à l'emploi ou en recherche d'emploi ?

Si oui, nous vous invitons à participer à notre projet de recherche !

Celui-ci vise à évaluer les effets des programmes et des mesures qui visent à soutenir l'intégration et le maintien en emploi des personnes avec des incapacités.



Nous sommes à la recherche de personnes respectant les critères suivants:

- Être à l'emploi régulier ou en recherche d'un emploi régulier;
- Présenter une incapacité visuelle, motrice ou une surdité;
- Ne pas présenter de problèmes cognitifs ou intellectuels;
- Être disponible pour participer à une entrevue en personne d'une durée d'environ 1h30 à l'endroit de votre choix.

Tous les participants recevront une compensation financière de **25\$**.

Contactez-nous pour plus d'information :

Téléphone: 514-608-7556

Courriel: marie.gagnon.10@ulaval.ca ou veronique.garcia.1@ulaval.ca

Au plaisir de vous rencontrer !



JACO

LA LIBERTÉ À PORTÉE DE MAIN



QUOI?

JACO est un bras robotisé qui s'installe facilement sur un fauteuil roulant motorisé pour vous assister dans les tâches quotidiennes comme boire, manger et cuisiner mais également pour des gestes aussi essentiels que ramasser un objet, ouvrir une porte ou appuyer le bouton d'ascenseur.



COMMENT?

JACO s'installe à même l'assise du fauteuil, lui permettant de suivre vos mouvements avec une portée maximale pour un minimum d'emprise et s'utilise via le contrôle existant d'une manette, au menton ou au souffle.



POURQUOI?

Grâce à l'efficacité de JACO, vous améliorez grandement votre autonomie et votre sécurité, ce qui permet aux aidants de vous assister davantage en les libérant d'une foule de petits gestes quotidiens.



QUI ?

Conçu pour les personnes aux prises avec des limitations physiques des membres supérieurs et une motricité réduite ou inexistante des mains, JACO s'avère particulièrement utile dans les cas de dystrophie musculaire, de myotrophie spinale, blessure médullaire, sclérose latérale amyotrophique ou paralysie cérébrale.

KINOVA
ROBOTICS

kinovarobotics.com

JACO est un produit de Kinova Robotics, développé et fabriqué au Canada.

1-855-6-KINOVA    

Consultez votre professionnel de la santé pour découvrir comment JACO peut vous aider.

Contactez-nous !

Dominic Dagenais

ddagenais@moelleepiniere.com

Rédaction, révision et mise en page

6020, rue Jean-Talon Est, bureau 400
Montréal (Québec) H1S 3B1
514 341-7272 1 877 341-7272 (sans frais)
www.moelleepiniere.com

