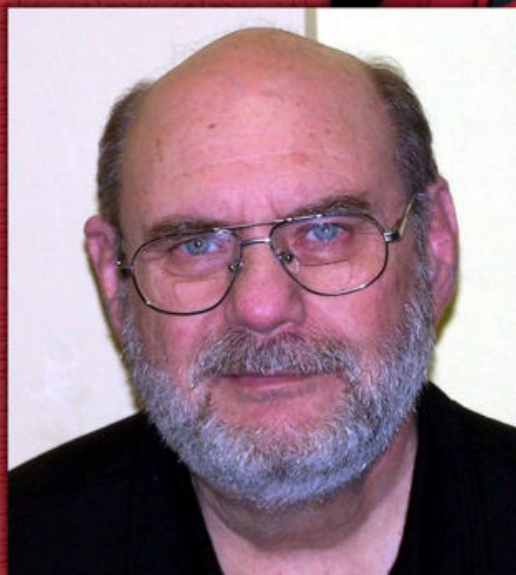


PRINTEMPS 2009 La sclérose en plaques



ACTIONREACTION



Deuxième rangée de gauche à droite : M. Drolet, S. Silverman, S. Wong, R. Frankel
Première rangée de gauche à droite : E. Poliquin, B. Velasco, J. Boman
Absente : D. Landry

Classe de journalisme- photographie

Jeffrey Boman – rédaction et mise en page
Michelle Drolet – enseignante, éditorialiste et photographe
Guyette Fleurant – rédaction
Ron Frankel – rédaction
Evan Poliquin – rédaction
Seymour Silverman – rédaction, photographie
Susan Wong – aide enseignante
Berlita Velasco – rédaction

Pour nous joindre:

Centre Action
2214 rue. Dollard
LaSalle, QC, H8N 1S6
Tel: (514) 366-6868
Fax: (514) 367-0880

Steve Jarvis
Directeur et gestionnaire
stratégique
steve@centreaction.org

Celina Hasbun
Gestionnaire, services aux
membres
celina@centreaction.org

Julie Kuwabara
Gestionnaire, opérations
julie@centreaction.org

Rita Rinaldi
Réceptionniste
info@centreaction.org



STEVE JARVIS

Par: J. Boman, D. Landry

Steve Jarvis, le nouveau Directeur et gestionnaire stratégique du Centre Action, est chez nous depuis novembre 2008. Il est marié à Andrée, qui a deux enfants d'une union précédente. Son frère ingénieur habite à Calgary et sa sœur à Victoria, en Colombie-Britannique.

Détenteur d'un baccalauréat ès Arts de l'université Concordia (spécialisation Anglais), il a travaillé dans l'industrie pharmaceutique pendant plus de 40 ans. Après ses débuts chez Merck Frosst au service du marketing et ventes, il a été gestionnaire de groupe chez Schering-Plough. Ensuite, il a été vice-président de deux grandes agences pharmaceutiques et a poursuivi sa carrière dans une division de Young & Rubicam à Montréal. Il a ainsi acquis une vaste expérience en marketing et en communications qu'il compte mettre au profit de la gestion et des levées de fonds du Centre Action.

Steve est avec nous depuis peu, mais sa manière compréhensive et son savoir-faire financier seront des atouts pour le Centre Action. Nous espérons tous que Steve sera heureux parmi nous à recueillir des fonds, développer de nouveaux programmes et interagir avec tous les membres.

Bienvenue dans la famille du Centre Action, Steve!

En page couverture : Membres du Centre Action atteints de SP. **Arrière** – Robin Rubinstein, Jeffrey Boman, Michelle Drolet
Avant – Seymour Silverman, J.P. Dussault

Photo en page couverture : M. Drolet
Photo de M. Drolet : Lazlo
Collage : Émélie Rancourt

Poème d'amour pour la Saint Valentin, pour vous tous les amoureux.



*L'amour existe encore
Deux regards se croisent
Le coeur bat plus fort
La passion envahit le corps
Baisers, caresses c'est l'ivresse
Le premier amour de notre jeunesse
On y repense avec nostalgie
Il a marqué notre vie.*

*On se marie entre 20 et 30 ans
Mariage rime avec toujours
On a envie parfois de nouveauté
Les liens tissés au fil des années
Eloignent une passion éphémère.*

*Têtes blanches visages ridés
On marche main dans la main
Notre amour a survécu
A l'usure du quotidien
Il aura été le plus fort
Notre amour existe encore.*

Par : Guyette Fleurant

La vie au Centre Action

Par: Guyette Fleurant

Au Centre Action le party des amoureux a eu lieu le 13 Février. Il souligne par la couleur rouge, signe de la passion avec plein de Cupidon ailées entouré de cœurs. Les couples, Yves & Carole, Nancy & Donald, André & Johanne, Cara & Jonathan, Guyette & Camille, ainsi que les bons amis, sont venus pour s'amuser. Que l'on y croit ou non on fait le party. Une cinquantaine de membres sont venus partager un bon repas de poulet, et danser. Des invités, Claire et Vanessa et nos deux anciens bénévoles Rollande et Robert étaient avec nous. Le magnifique panier levé de fonds fait par Maria Mustillo, fut gagné par Nancy le prof d'info. M. Bossé a été un précieux commanditaire trouvé par Daniel Jarry. Maria a distribué les cartes et les chocolats et les vœux d'amitiés des clients. Si j'en avais eu les moyens, je vous aurais envoyés a vous tous mes Valentins et Valentines, un mot d'amitié special.

Un autre beau party entre amis et amies.

Merci à la Fondation Rick Hansen pour son soutien!

Par: Jeff Boman & Seymour Silverman

Nous remercions la Fondation Rick Hansen pour son don au programme d'artisanat du Centre Action. Grâce à la générosité de la Fondation, plusieurs de nos membres peuvent fabriquer des objets et des cartes de Noël que nous vendons au bazar annuel..



Encore une fois, un grand merci pour votre aide précieuse

MEMBRES



Evan Poliquin

Je m'appelle Evan Poliquin. J'ai 66 ans et j'ai une paralysie cérébrale. Mon amie Audrey Hamilton, à ma résidence de DDO, m'a fait connaître le Centre Action en octobre 2007. J'y vais pour suivre des cours de peinture, d'écriture et d'informatique. C'est un endroit merveilleux. Je m'y sens libre, je ne suis astreint à aucun programme. C'est propre, accueillant, le personnel est enjoué. C'est bien de se retrouver parmi des gens aussi sympathiques.

J'aime bien le cours de peinture où je peux m'exprimer par le dessin et la peinture de paysages. Quand je suis ailleurs, je pense à mon tableau inachevé. Le prof m'aide beaucoup et l'atmosphère de l'atelier est calme pendant que nous travaillons. J'ai de la difficulté à travailler seul au cours d'informatique. C'est dur, mais je fais un effort. Dans le cours d'écriture, j'aime le partage des idées et la création. Cela m'aide à comprendre et utiliser les mots. J'espère faire partie du Centre Action encore longtemps.



Peter Cohn

Photo: M. Drolet
Par: Denise Landry

Peter Cohn a 70 ans. Élevé à Montréal et entouré de soins par ses parents, Peter s'est révélé un excellent athlète. Il a obtenu une bourse hockey-études dans un collège privé aux États-Unis. Après avoir reçu son diplôme, il est revenu à Montréal et a poursuivi ses études au collège Sir George Williams, dont il détient un baccalauréat en commerce.

Peter s'est marié en 1964 et a eu trois enfants. Pour lui, c'est la plus belle époque de sa vie. En 2004, sa vie a basculé à cause d'un AVC qui a paralysé sa jambe et son bras droits. Comme il avait besoin d'aide, il a emménagé dans une résidence agréée du Centre Maimonides avec sept autres personnes. Sa sœur, qui lui est très dévouée, lui apporte un soutien moral inestimable.

Peter aime regarder les sports et fait des exercices physiques quand il le peut. Il lit et joue au Scrabble. Il est affable et généreux, surtout avec ses amis du Centre Action qui partagent son attitude positive face aux infirmités. Peter aime ses enfants et ses petits-enfants. Il espère continuer d'être un homme actif et obligeant pendant de nombreuses années.

<<Memories>> –Poème collective

Par: Denise, Evan, Ron, Jeff

*In the country with my gum boots I was
running after grasshoppers,
while my brother walked around
with his invisible elephant.
The smell of the flowers
in the open field reminded me
of a friend I had met in winter,
when the iceman came
in a horse drawn cart
& the girl from Mill Hill
brought me behind the sofa
to kiss...*

La chambre secrète

Par: Ron Frankel

Je me souviens de la première maison où j'ai habité. C'était un haut de duplex modeste mais confortable : deux chambres, un salon, une petite cuisine avec une glacière - pas un réfrigérateur (un homme venait livrer la glace tous les jours dans une voiture tirée par des chevaux) - et une « chambre secrète ». Maman me disait « Si tu entres dans cette chambre, ça va faire de la peine à papa, n'y va pas ». Mais un soir, après le bon souper préparé par maman, papa m'a amené dans la chambre secrète. Il m'a fait monter sur une caisse de bois pour que je puisse voir ce qu'il faisait. Il n'y avait pas de lampe au plafond – juste une petite ampoule jaune. Sur un comptoir, il y avait trois plateaux remplis de liquide clair comme de l'eau, mais ça sentait le vinaigre. Papa a mis une feuille de papier blanc dans un cadre sous un petit projecteur. Il a appuyé sur un bouton et le projecteur s'est mis en marche pendant quelques secondes. J'ai vu l'image inversée d'une auto. Ensuite, papa a pris la feuille et l'a déposée dans le premier plateau : l'image de la voiture est apparue. Puis il a mis la feuille dans le deuxième plateau et enfin, dans le troisième où la feuille a trempé pendant une heure. Ce soir-là, j'ai découvert que mon papa était photographe et que la « chambre secrète » était une chambre noire.

La sclérose en plaques

Par: Michelle Drolet

La sclérose en plaques (SP) est une dégénérescence progressive du système nerveux. On croit que la SP est une maladie auto-immunitaire, ce qui veut dire que le système immunitaire du corps attaque la myéline du cerveau ou de la moelle épinière.

La myéline est une gaine qui recouvre les nerfs, comme l'enveloppe d'un fil électrique. Par exemple : le fil de branchement de votre télé est noir (gaine) mais l'intérieur est métallique (nerf). Si vous coupez la gaine noire avec un couteau, le fil s'endommage et l'électricité ne passe pas bien.

La SP a plusieurs symptômes : engourdissement, faiblesse des membres, fatigue, troubles urinaires et intestinaux, pertes d'équilibre et de mémoire, difficulté à se concentrer, douleur, paralysie et cécité (perte de vision).

Autrefois, on découvrait la SP chez les personnes âgées de 20 à 40 ans. Mais des recherches récentes montrent qu'on peut la trouver chez des enfants aussi jeunes que deux ans. L'hôpital St. Michael's de Toronto vient d'ouvrir une section SP dans son service de pédiatrie.

Il y a quatre formes de SP :

SP cyclique – la forme la plus répandue. La crise est suivie d'une rémission. La rechute est la réapparition de symptômes qui dure pendant au moins 48 heures. En règle générale, la SP cyclique évolue vers la SP progressive secondaire.

SP progressive secondaire – cette forme progresse et s'aggrave pendant plusieurs années.

SP progressive primaire – progression rapide des symptômes dès le début.

SP bénigne – après la première crise, la rémission dure plusieurs années et il y a peu d'incapacité.

On ne peut guérir la SP. En revanche, plusieurs médicaments peuvent soulager les symptômes et prolonger les périodes de rémission. À l'heure actuelle, plusieurs études évaluent de nouveaux médicaments par voie orale (les médicaments disponibles sont tous injectables).

On a découvert récemment un lien entre le manque de vitamine D et la prévalence de la SP.

La SP pose tout un défi, mais on espère toujours pouvoir la vaincre. Nous sommes tous optimistes.

Pour en savoir plus long sur la SP, contactez la Société canadienne de la sclérose en plaques au 514-849-7591.

Un secret bien gardé

Par: Michelle Drolet

Le nouveau régime enregistré d'épargne invalidité (REEI) offre des subventions (argent gratuit) et des bons. Qu'est-ce que ça signifie pour vous?

- Vous pourriez ouvrir un REEI et contribuer jusqu'à \$200 000.
- Si vous êtes éligible au REEI et que vous faites une contribution, vous pourriez aussi recevoir des subventions.
- Enfin, vous pourriez recevoir un bon de \$1000 chaque année pendant 20 ans.

Pour être éligible, vous devez réclamer le crédit d'impôt pour personnes handicapées. Il vous faut le formulaire T2001 que vous obtenez du Gouvernement fédéral au www.cra.gc.ca, ou au 1-800-959-2221.

Vous pouvez ouvrir un REEI et recevoir les subventions dans la plupart des banques. REEI : n'importe qui peut contribuer au REEI. Parents, tuteurs, adultes handicapés peuvent déposer jusqu'à \$200 000 dans ce régime qui offre des avantages semblables à ceux d'un REER (Régime enregistré d'épargne-retraite). Le montant des contributions dépend de votre revenu familial. Si vous êtes marié(e), le revenu familial comprend celui de votre conjoint(e). Pour de plus amples renseignements, appelez au 1-800-665-7700. Si vous contribuez à un REEI, vous avez droit à une subvention.

Subventions

Si votre revenu annuel est inférieur à \$75 769 et que vous contribuez à un REEI, le gouvernement fédéral vous donne une subvention. Exemple : Si vous contribuez \$500.00, vous recevrez une subvention de 300%, soit \$1 500.

Si vous contribuez \$1000, la subvention sera de \$2000, ou 200%. Le plafond annuel des subventions est de \$3500, jusqu'à un maximum de \$70 000, jusqu'à l'âge de 49 ans.

Bons

Vous n'avez pas besoin d'un REEI pour obtenir ce bon. Si votre revenu familial est inférieur à \$21 287 et que vous êtes âgé de 18 à 49 ans, vous pouvez recevoir un bon de \$1 000 par année, jusqu'à un maximum de \$20 000. Si votre revenu familial se situe entre \$21 287 et \$37 885, on utilise une formule pour calculer le montant du bon. Au delà de \$37 885, il n'y a pas de bon.

OUI, vous pouvez être bénéficiaire de l'aide sociale.

Ça prend du temps à remplir tous les formulaires, mais je crois que plusieurs d'entre vous trouveront cela profitable. La date limite de contribution au REEI est le dernier jour de février, chaque année.

Il est possible que le gouvernement du Québec propose un programme pour les plus de 50 ans. J'attends d'autres informations. Ces programmes ont plusieurs règlements. Un d'entre eux stipule que si vous retirez de l'argent du REEI et du fonds de subvention avant dix ans, vous devez rembourser les subventions reçues.

Selon un article paru le 11 février dans The Gazette* « pour profiter de ces programmes, vous avez besoin d'un conseiller financier. Tout d'abord, pour bien les comprendre et ensuite, pour en retirer le maximum de bénéfices. » *Tracy Broeze, The Gazette, 11 février 2009

Le saviez-vous? (stationnement d'accès facile)

Par: Michelle Drolet & Jean-Yves Gagné

D'après l'article 33 du règlement C-4.1 de la ville de Montréal, si vous avez une carte ou une vignette identifiant les personnes handicapées, vous pouvez stationner pendant 60 minutes aux endroits suivants :

- Stationnement pour résidents
- Ruelle ou parc
- Stationnement interdit
- Zone de nettoyage des rues

Par contre, il est illégal de se stationner dans une zone d'arrêt interdit ou une zone d'arrêt d'autobus. Si vous stationnez devant un parcomètre, n'oubliez pas de payer!