ESPACE
HANDICAP
la vie accessible

29
Espace
Handicap

LETTRE D'INFORMATIONS

4e trimestre 2024

Sommaire

Vie de l'Association

- La danse thérapie..... p3
- Exposition au Palais Lumière..... p4
- Le nouveau véhicule..... p5
- L'animation en images..... p6

Le handicap en question

L'art comme thérapie

- Présentation de l'art-thérapie..... p8
- Le dessin..... p10
- La broderie..... p11

Autour de Nous

Animaux Secours à Arthaz

- Présentation du refuge..... p12
- S'occuper d'un animal..... p13
- Adopter un animal..... p14
- Bar à chats..... p15

En Vrac

- Le remboursement des fauteuils..... p16
- Partage culturel : Le rêve c'est la vie..... p17
- Tenir ses bonnes résolutions..... p18
- Histoires drôles sur les animaux..... p19
- Agenda associatif..... p19

La danse thérapie

Cet automne, Espace-Handicap a proposé une nouvelle activité dans ses locaux : la danse thérapie. Les participants ont été répartis en 2 groupes (le mardi et le jeudi) afin de réaliser 5 séances d'une heure, animées par Marie. La danse thérapie vise à améliorer la découverte de soi et les relations avec les autres par la pratique de mouvements libres et/ou semi-guidés, favorisant ainsi le lâcher-prise physique et mental. Elle permet de faire travailler son imagination, sa créativité, tout en prenant conscience de ses propres ressources et ressortir de ces séances plus fort. Portés par des propositions musicales variées, les corps s'expriment en toute liberté, sans jugement, sans performance, en accord avec leur propre rythme. Une danse accessible à tous dans un cadre bienveillant, un réveil des sens, des sensations, un voyage intérieur qui permet de se sentir bien dans sa tête et dans son corps ! N'hésitez pas à contacter Marie : **annie_dtymotion@orange.fr**

Ilse nous explique le déroulement d'une séance :

Pour débuter, Marie nous demande d'expliquer ce que nous ressentons et de décrire notre météo intérieure. Puis, nous faisons un échauffement corporel nécessaire pour la suite. Elle nous montre des mouvements que nous avons dû reproduire. Et après 4 exercices nous sommes prêts ! Nous constituons des binômes tirés au sort à l'aide d'objets. Nous effectuons plusieurs mouvements sur de la musique tels que les levers de bras, les bras tendus, écartés ou des mouvements avec les jambes. Je suis avec Sandrine et nous faisons virevolter un foulard que nous tenons à chaque extrémité, en imaginant ce lien comme un fil par lequel nous pouvons faire passer notre énergie, nos émotions. Suivre son intuition, être en osmose avec ses pensées. Et en fin de séance : un cercle de parole, un temps de partage sur nos ressentis !

Henri nous donne son ressenti :

J'ai tout aimé dans cette activité. Je me sentais un peu plus à l'aise au fil du temps. J'ai rompu ma carapace car, en général, je suis quelqu'un qui s'exprime peu sur ses émotions. Le fait de me concentrer sur ma respiration intérieure m'a permis de me sentir plus léger. C'était top ! Et se laisser aller avec les mouvements des bras et des jambes sur de la musique m'a libéré. Grâce à cette activité je me sens mieux dans ma peau. Mon seul regret, c'est que les 5 séances sont passées trop vite. En tout cas je recommande cette activité car elle permet de mieux se connaître et de s'exprimer davantage. C'était tellement bien, j'ai hâte de recommencer.

Ilse F. & Henri B.

Exposition au Palais Lumière

Une exposition portant sur les œuvres des peintres Henri Martin et Henri Le Sidaner s'est tenue au Palais Lumière d'Evian jusqu'au 5 janvier 2025. Nous y sommes allés avec Aurore et Sylvie le mercredi 13 novembre.

Henri Martin est né le 5 août 1860 à Toulouse et a été l'élève de Jean Paul Laurens. Henri Le Sidaner est né quant à lui le 7 août 1862 à Port Louis puis a passé son enfance à Dunkerque. Ces deux peintres, de la période post impressionniste, sont liés par une grande amitié. Ils se sont appuyés sur le travail des impressionnistes tout en gardant une distance avec ce mouvement artistique pour suivre une démarche personnelle et créer leur propre style.

Leurs tableaux représentent essentiellement des paysages et des portraits. Appartenant tous deux à la génération symboliste, amoureux de la nature, ils ont su créer une belle complicité s'attachant à faire ressortir dans leurs tableaux du charme et de la tendresse. On les qualifia ainsi d'intimistes. Ils exerçaient leur passion en fin d'après-midi, juste avant le coucher du soleil. Ils pouvaient ainsi s'inspirer des touches rosées ou orangées du ciel qu'ils peignaient.

Les différences entre ces 2 peintres résident surtout dans le choix des couleurs. Henri Martin, né dans le sud, utilisait principalement des couleurs vives alors que Henri Le Sidaner, ayant vécu dans le nord, peignait avec des couleurs plus sombres. Ils vivaient très bien de leur art, ce qui est plutôt rare, sachant qu'à cette époque beaucoup d'artistes étaient reconnus après leur mort. Certains de leurs tableaux se vendaient même à près de 200 000 francs soit 30 500 euros. Ils purent ainsi voyager en Belgique ou au Pays Bas et mettre sur toile des paysages différents.

Pendant la visite, un guide nous a expliqués la vie et les œuvres de ces deux artistes. Moi qui ne m'intéressais pas spécialement à cet art jusqu'à ce jour, j'ai été étonné par mon écoute et mon attention. Ce monsieur a réussi, par sa passion, à m'emmener dans l'univers de ces deux artistes. Un grand merci à lui, ainsi qu'à Aurore et Sylvie qui nous ont accompagnés. C'était une exposition à la fois intéressante et passionnante.

Michel P.

Le nouveau véhicule

Suite à une panne dont la réparation s'avérait extrêmement onéreuse, notre vieux Caddy a été remplacé par un véhicule flambant neuf : un Toyota Proace City Dynamics. Ce dernier a été acheté après une étude de devis et répond aux besoins de l'association. Céline et Aurore sont allées le chercher à Paris le jeudi 14 novembre.

Quels sont les avantages du Toyota Proace City Dynamics ?

- Ce véhicule comporte 6 places (une de plus que le Caddy) dont 5 places classiques et une place pour une personne en fauteuil roulant ;

- La rampe d'accès arrière est totalement repliable à plat ce qui permet un usage total du coffre ;

- Il ne faut pas de permis spécifique pour conduire ce modèle : le permis B suffit ;

- Le Toyota Proace City Dynamics bénéficie aussi d'une bonne motorisation avec un radar de recul pour faciliter les manœuvres.

Cet achat a pu être effectué car depuis plusieurs années l'association met des fonds de côté à cet effet. De plus, et grâce à un don conséquent d'une personne très attachée à notre association, tous les frais liés à cette acquisition ont été couverts. Tous les adhérents et tous les membres d'Espace-Handicap tiennent à la remercier pour ce geste. Nous allons ainsi transporter plus de personnes pour des sorties à la journée ou sur plusieurs jours. En route pour de nouvelles aventures !

Ilse F.

L'animation en images

Les Toqués du Salève

Petit Déjeuner

Soirée Halloween

Halloween

Sortie Joëlette

A la soupe

L'animation en images

Forum des aidants

Don de l'association Révélation

Visite d'Aurore et de son bébé Alina

Dessin de remerciement de Nolan

Doublage de film

Balade Marais de Chilly

L'art comme thérapie

Présentation de l'art-thérapie

L'art-thérapie est une technique de psychothérapie reposant sur l'utilisation de différentes méthodes artistiques avec l'emploi de divers supports comme le dessin, la peinture, le théâtre… ou toute autre forme d'art à des fins thérapeutiques pour soulager des personnes atteintes de pathologies psychiques, de handicap ou souffrant de difficultés pour s'exprimer. L'objectif est que le pratiquant puisse renouer un dialogue avec lui-même et autrui. Grâce à l'art, la personne s'exprime en laissant sortir ses émotions et souffrances dans un but de mieux-être. Tout le monde détient la capacité de créer par l'art quel qu'il soit.

L'art-thérapie repose sur une production artistique, sa qualité ou son aspect final n'ont pas d'impact sur la thérapie et n'est absolument pas évalué. Il n'est donc pas nécessaire d'avoir des connaissances ou une pratique préalable, ni même, la fibre artistique pour suivre une séance d'art-thérapie.

Depuis quand cela existe ?

Les prémices de l'art-thérapie relèvent de l'Antiquité gréco-latine. On peut prendre Aristote avec la catharsis (purification des passions) ou Platon avec la psychagogie (apaisement des âmes des défunts).

Le concept relatif à l'association de l'Art et de la Médecine apparaît dans les années 1900 en France avec une thèse soutenue en 1903 à la Faculté de Médecine de Lille qui atteste de façon évidente de l'émergence de l'art-thérapie. En 1945, Jean Dubuffet initie d'ailleurs un courant artistique qu'il appellera Art Brut qui regroupe les productions des personnes dites «non-artistes», en particulier celles des patients hospitalisés, des personnes marginalisées (prisonniers, mystiques, anarchistes…).

Cette approche consiste à centrer la représentation artistique sur les émotions et les ressentis. Ce genre artistique s'affranchit de la nécessité du "beau" pour permettre à tous une approche libératrice, au plus proche de ses sensations intimes.

Quels en sont ses bienfaits ?

L'art-thérapie s'intéresse avant tout à l'expression libre des émotions. La représentation artistique peut aussi bien être le reflet d'expériences passées que de rêves auxquels le patient aspire. Outre le mouvement du corps, la production d'un art fait appel à l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions. L'ensemble de ces éléments permet, non seulement, d'en apprendre plus sur certains aspects de la personnalité du pratiquant, mais aussi de découvrir de nouveaux comportements ou de nouvelles manières de penser qui peuvent contribuer à un mieux-être.

Les bienfaits de la thérapie artistique sont nombreux :

- Meilleure communication et amélioration des relations sociales ;
- Gestion de l'anxiété, de la peur ;
- Amélioration de la confiance en soi et revalorisation de l'image de soi ;
- Stimulation de son imaginaire avec un renforcement de la créativité ;
- Eveil de ses sens et stimulation de la motricité du corps ;
- Et bien d'autres !

Quelles activités peut-on faire ?

Les moyens d'expression artistique sont nombreux et s'adaptent en fonction du patient et de l'outil avec lequel il se sent le plus à l'aise : la thérapie par l'écriture, le dessin, la musicothérapie, la danse thérapie, l'expression théâtrale, etc.

Comment cela se développe-t-il ?

Une séance d'art-thérapie peut se dérouler en groupe ou de manière individuelle. Au cours de cette séance, le praticien va laisser son patient exprimer ses émotions à travers un moyen artistique.

A travers des approches inventives et renouvelées, l'art-thérapie s'enrichie de celles et ceux qui la pratiquent. Par l'expression, le thérapeute prend le temps de faire un point sur l'humeur de son patient, ses envies, ses besoins. Avec la création, l'objectif est de produire une œuvre en rapport avec la problématique du patient. Ce qui mène à la réflexion une fois l'œuvre produite.

Source : https://www.sante-sur-le-net.com › sante-quotidien › therapies › art-therapie

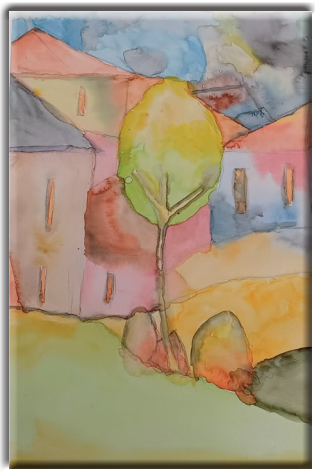
Hélène T.

Le dessin

Bien que tous nos adhérents ne soient pas guidés par des thérapeutes dans leur processus créatif, certains s'expriment par le biais de l'art et cela leur fait du bien. C'est le cas de Patrick avec le dessin et Ilse avec la broderie : ils témoignent.

Depuis l'année dernière, je fais du dessin avec les Beaux Arts tous les mardis après-midi de 13h30 à 16h00 et certains vendredis également pour finaliser mes travaux artistiques. Nous sommes un petit groupe et il y a une bonne ambiance collective. Nous n'avons pas forcément le même niveau mais tout le monde reste bienveillant. Il y a beaucoup d'entraide et ça fait toute la richesse de ces cours. De plus, notre professeure est là pour nous aider !

J'adore le dessin depuis toujours. Les Beaux Arts me permettent d'apprendre différentes techniques comme les ombrages par exemple et j'utilise différents matériaux (gouache, fusain, crayons, etc.). Tout part d'une consigne donnée par notre professeure. Ensuite je crée à partir de mon imagination mais je peux aussi bien sûr m'inspirer d'images, de modèles que je trouve sur l'ordinateur ou autour de moi afin d'affiner mon travail.



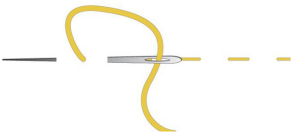
Le dessin est un moyen d'évasion pour moi. Je me mets dans ma bulle et le champ des possibles s'ouvre à moi. Je peux créer à l'infini et exprimer mes humeurs. Si je n'ai pas toujours les mots, je peux utiliser le dessin pour extérioriser mes émotions. J'aime bien travailler les ombres, ça permet de donner de la profondeur au dessin. Mais j'aime aussi beaucoup les couleurs car elles permettent de révéler une humeur du moment. Je recommande cette activité pour les créatifs !

Patrick P.

La broderie

J'ai débuté la broderie aux points de croix quand j'avais une quinzaine d'années lorsque mon épilepsie s'est déclarée. Comme je suis quelqu'un de plutôt solitaire et que mon handicap ne me permettait pas de sortir souvent, la broderie s'est imposée à moi de façon naturelle. J'ai créé de jolis bavoirs, des abécédaires et bien d'autres broderies dont je trouvais les modèles dans des livres. J'ai pu aussi m'améliorer grâce aux conseils que j'ai eu et l'expérience que j'ai acquise au fil des années. J'ai toujours aimé assortir les couleurs et j'ai retrouvé ce plaisir dans la broderie. De plus, cette activité me permet de faire d'autres choses en même temps comme écouter de la musique ou discuter.

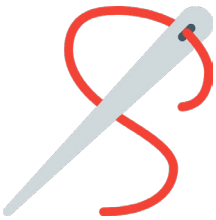
Pour réaliser un modèle, je dessine sur une feuille tous les repères pour connaître le centre de ma broderie. Cela permet d'avoir une idée de la dimension du motif et quel tambour utiliser pour maintenir la toile droite. Puis, je fais un petit trait au crayon derrière la toile. Ensuite, je choisis les couleurs qui seront utilisées pour broder. Il ne faut pas hésiter à recommencer ou à se faire guider au début.



point envers

J'ai brodé un petit papillon sur un t-shirt aux points envers avec du fil adapté pour le passage en machine à laver. Il m'a fallu transférer le motif sur le T-shirt et broder chaque couleur. Le point en arrière se brode de droite à gauche et se manifeste sous la forme de pointillés qui ensemble font apparaître le motif.

Je pratique aussi le diamond painting. Cette technique consiste à créer des tableaux en collant des strass colorés sur des toiles numérotées : on en revient toujours au plaisir des couleurs ! Je m'évade aussi grâce à la lecture, au dessin… tout dépend de mes envies.



Ilse F.

Animaux Secours à Arthaz

Présentation du refuge

Animaux Secours est une association créée en 1980 dont le refuge appelé “Refuge de l’espoir” recueille les animaux maltraités, abandonnés, accidentés pour les soigner et les proposer à l’adoption. Situé au 284 route de la Basse Arve à Arthaz, le refuge est ouvert au public tous les jours de 14h00 à 18h00.

Parmi les animaux recueillis, certains sont victimes de cruauté et se trouvent placés par décision du tribunal. D’autres appartiennent à des personnes malades, âgées ou hospitalisées qui ne peuvent plus s’en occuper. On y trouve principalement des chiens et des chats mais quelques nouveaux animaux de compagnie tels que des ânes, moutons, cochons, volailles ainsi que quelques chevaux sont également présents dans le refuge.

Le refuge fonctionne grâce à l’aide des bénévoles dont les missions sont de :

- donner des soins aux animaux et aider à l’entretien du refuge ;
- promener les chiens et contribuer à leur évolution dans le but d’être adoptés ;
- aider les équipes : c’est le cas des bénévoles mineurs qui sont inscrits et encadrés par une personne compétente.

De plus, de la sensibilisation à la cause animale, des visites et des stages pendant les vacances sont proposés au public. Animaux Secours est aussi partenaire du refuge ”Help in Suffering” en Inde (Aide à toutes les souffrances) et a contribué financièrement à la reconstruction de ce dernier. Un autre projet, qui tenait à cœur à l’association, s'est concrétisé en Saône et Loire : une maison de retraite pour animaux appelée “L’espoir continue” a ouvert ses portes en 2013.

Les animaux abandonnés sont accueillis tous les jours de 08h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00 et ceux trouvés 7 jours sur 7 et 24h/24.
Pour toute question vous pouvez joindre le refuge par téléphone : au 04.50.36.02.80 ou par mail : info@animaux-secours.fr

Michel P.

S'occuper d'un animal

S'occuper d'un animal c'est à la fois des responsabilités et des moments de bonheur. En effet, cela demande du temps, de l'énergie, de l'argent mais les animaux peuvent aussi apporter plein de choses positives et c'est ce que je vais développer ici :

- Tout d'abord, cela permet de bouger (surtout si vous prenez un chien !) car il faut le promener régulièrement. Et plus largement, cela permet de développer de nouvelles activités avec l'animal en question. Cela donne un rythme car il faut gérer les sorties, les repas, les jeux. Adopter un animal permet donc de s'activer.

- Cela apporte une compagnie. On peut raconter sa journée à son animal (pas sûr que ça l'intéresse mais ça fait du bien). On peut leur donner de l'affection et ils peuvent nous en donner également car ils ressentent les émotions. Ils permettent de rompre avec la solitude et de créer du lien. On s'y attache à ces petites bêtes ! Elles peuvent nous apaiser, chasser nos idées négatives et nous apporter du bien-être.

- Plus encore, avoir un animal permet de faire des rencontres. En effet, certains curieux vont peut-être vous poser des questions sur votre animal. C'est un atout social. Il existe d'ailleurs des associations qui proposent des sorties de groupe conviviales avec les animaux.

- Quand on s'occupe d'un animal, on focalise son attention sur celui-ci ; cela permet donc de se concentrer et de ne pas s'éparpiller avec des pensées parasites. C'est excellent pour les personnes atteintes d'un trouble de déficit de l'attention avec (ou sans) hyperactivité (TDAH).

- C'est aussi une forme de responsabilisation. Quand on prend un animal, il faut le nourrir, parfois le sortir ou l'emmener chez le vétérinaire. Cela permet de grandir, de mûrir, de ne pas être tourné que vers soi mais d'apprendre de l'autre et se prouver qu'on est capable de s'en occuper.

- Enfin, prendre soin d'un animal peut créer un sentiment de sécurité chez son maître. En effet, cette présence peut être rassurante au quotidien et peut dissuader les voleurs si vous avez un chien par exemple.

Quel que soit l'animal que vous avez, il peut combler des besoins affectifs, renforcer votre sentiment d'être entouré et réduire votre stress. Alors si vous vous en sentez capable et que vous en avez les moyens, sautez le pas ! Sinon vous pouvez toujours devenir bénévole pour un refuge comme Animaux Secours.

Patrick P.

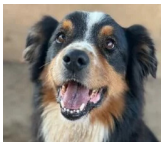
Adopter un animal

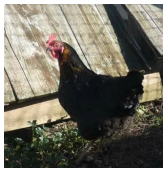
Les animaux domestiques sont nombreux : parmi eux, nous pouvons citer le chien, le chat, le cheval mais aussi le porc, le dromadaire, le paon blanc, la carpe Koï, le ver à soie, etc. Ils sont répertoriés dans une liste limitativement fixée par arrêté ministériel. Tout animal ne figurant pas dans cette liste est donc considéré comme un animal sauvage.

Animaux Secours propose des visites en vue d'adopter des animaux domestiques chaque jour de 14h à 18h, week-end et jours fériés compris. Un justificatif de domicile, une pièce d'identité et une copie de votre bail de location (pour les chiens catégorisés) vous seront demandés.

Tous les chiens et les chats sortent du refuge vaccinés, vermifugés, identifiés et stérilisés. Pour les chiots et des chatons, un bon de stérilisation vous sera fourni pour la réaliser a posteriori.
Les frais d'adoption sont fixés à :

- 300€ pour les chiens et les chiots ;
- 150€ pour les chiens de plus de 8 ans ;
- 250€ pour les chats et les chatons ;
- 150€ pour les chats de plus de 8 ans ;
- et via un don libre pour les animaux de plus de 10 ans.





Les chiens sont adoptés avec leur collier, une laisse et une médaille à l'effigie du Refuge.

Que vous preniez un chat ou un chien, vous serez aussi accompagnés par la fondation 30 Millions d'amis qui couvre les frais vétérinaires à hauteur de 800€. Plus d'informations vous seront données lors de l'adoption. Enfin, en ce qui concerne les NAC (Nouveaux Animaux de Compagnie) comme des oiseaux, des poissons, des reptiles ou des animaux de la ferme : seul un don libre est demandé.
N'hésitez pas à les contacter pour plus d'informations par téléphone au **04.50.36.02.80** ou par mail **info@animaux-secours.fr**

Sources : https://www.animaux-secours.fr/

Hélène T. Odile L.

Bar à chats

Hélène et moi sommes allées découvrir le bar à chats "Féline idée" situé 3 rue Paul Bert à Annemasse. Pas facile d'accès en ce moment avec les travaux mais la rue deviendra piétonne dans le futur. Il y a deux marches à l'entrée du bar mais les personnes à mobilité réduite peuvent accéder par l'arrière depuis le garage (à condition de prévenir à l'avance).

Le serveur nous a accueillies dans un sas afin que les chats ne s'enfuient pas. Nous nous sommes désinfectées les mains dans la salle principale. Une douzaine de chats en totale liberté vivent dans cette pièce sans jamais sortir. L'espace est aménagé, avec des jeux, des cabanes et des étagères jusqu'au plafond. Les animaux s'y réfugient pour mieux observer ou dormir tout simplement. De la nourriture et de l'eau sont mises à leur disposition tous les matins. Quant aux meubles, ils sont conçus de manière à ce que les griffures de chats ne se voient pas.

Une petite restauration est proposée à base de crêpes. Le serveur nous a fourni un vaporisateur d'eau afin d'éloigner les voleurs mais ils sont trop rapides ! Nous avons dégusté un très bon menu complet avec un chat gris un peu pénible : il a chipé un morceau de la galette à Hélène !

Tous les chats proviennent du Refuge d'Arthaz Pont-Notre-Dame que nous venons d'évoquer. Ils sont tous adoptables dans les mêmes conditions qu'au refuge. Pour passer un bon moment en compagnie de chats, nous vous invitons à aller dans ce lieu surprenant du mardi au samedi de 11h à 22h. Et pour en savoir plus, rendez-vous sur leur site internet : https://www.feline-idee.fr/

Hélène T. & Odile L.

Le remboursement des fauteuils

Lors de la 6e Conférence Nationale du Handicap (CNH), Emmanuel Macron a annoncé la prise en charge intégrale des fauteuils roulants manuels et électriques à partir de 2024. Si les modalités exactes ne sont pas encore connues, des aides permettant d'acheter un fauteuil roulant existent déjà, bien qu'il puisse y avoir un reste à charge conséquent. Il faut savoir qu'un fauteuil roulant coûte entre quelques centaines et plusieurs milliers d'euros pour les modèles électriques les plus performants. Cela concerne plus d'1 million de français et ce chiffre est en hausse en raison du vieillissement de la population.

Pour être remboursé, l'achat d'un fauteuil roulant doit intervenir sur prescription avec une ordonnance médicale dans laquelle le professionnel de santé précise la durée d'utilisation du fauteuil, les caractéristiques techniques de celui-ci en fonction du handicap ou de la maladie de son patient (manuel, électrique, équipé d'un monte-marches, etc.), les éventuelles options à y ajouter (repose-pieds, appuie-tête, etc.) Le médecin va aussi préciser si le fauteuil doit être loué ou acheté. Cette prescription peut être renouvelée si l'état de santé du patient le nécessite ou si le matériel a besoin d'être changé.

Outre la prescription médicale, une demande d'entente préalable doit être établie auprès de la Sécurité Sociale. Celle-ci est remplie par le médecin et envoyée au service de contrôle médical de l'Assurance Maladie. Cette dernière ne rembourse par ailleurs que le matériel qui figure dans sa Liste des Produits et Prestations (LPP). Une fois ces formalités accomplies, la prise en charge de l'Assurance Maladie oscille entre 395€ et 960€ pour un fauteuil manuel et entre 2 700€ et 3 900€ pour un fauteuil électrique.

Selon le niveau de garanties choisi, la mutuelle peut venir compléter le remboursement de l'Assurance Maladie. D'autres organismes peuvent également être sollicités. La Maison Départementale pour les Personnes Handicapées (MDPH) verse ainsi différentes aides aux personne en situation de handicap : la Prestation de Compensation du Handicap (PCH) peut servir à financer l'achat ou la location d'un fauteuil roulant. L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) est, elle, versée aux personnes âgées de plus de 60 ans en perte d'autonomie et qui doivent faire face à davantage de dépenses pour continuer de vivre à leur domicile. Enfin, certaines mairies et Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) proposent également des aides.

A ce jour, le remboursement à 100% des fauteuils est au stade de projet. La réforme s'annonce difficile à appliquer en raison d'insuffisance budgétaire. De plus, certains fauteuils risqueraient d'être exclus du prix unique de vente. Des textes ont été présentés et sont en attente.

Ce remboursement devrait être pris en charge par l'Assurance Maladie et les Complémentaire Santé en fonction du statut de chacun.

Source : https://www.aesio.fr/fiches-conseil/remboursement-fauteuil-roulant
https://www.lemediasocial.fr/remboursement-des-fauteuils-roulants-la-reforme-sannonce-inapplicable_yqdcvC

Odile L.

Partage culturel : Livre «Le rêve c'est la vie»

Elise Mathy, après 11 années d'études médicales, obtient un master 2 de Recherche et un diplôme d'Oncologie (spécialisé dans les tumeurs cancéreuses). Son ambition a toujours été d'exercer au Centre Hospitalier Alpes Léman en Haute-Savoie. Elle a passé le concours de Praticien Hospitalier des Hôpitaux Publics afin de réaliser son rêve professionnel : devenir médecin dans la spécialité d'Endocrinologie métabolisme et nutrition (les maladies hormonales).

Pendant ses études de médecine en région parisienne, elle a participé à deux semi-marathons à Paris. Elle avait pour challenge de courir un jour le marathon. Mais à 27 ans, au cours d'un de ses entraînements, elle chuta soudainement. Elise venait de faire un AVC. Après une rééducation, elle reprit des forces et décida d'écrire un livre sur son hospitalisation et ses progrès. Ce roman qui s'intitule "Le rêve c'est la vie" a été tapé depuis son clavier à l'aide de sa main gauche. En effet, Elise est hémiplégique du côté droit. Malgré des moments difficiles, Élise a su garder la tête froide. Elle a rencontré l'amour et a eu une petite fille. Outre sa spécialité qu'elle exerce au centre hospitalier de Contamine sur Arve, elle donne des conférences en expliquant ce qui lui est arrivé et les combats qu'elle a menés pour s'en sortir.

Ce qui m'a marqué dans ce livre, c'est la force intérieure qu'Élise a su développer. Elle explique son parcours sans langue de bois, allant du négatif au positif, ce qui m'a beaucoup plu. Cela a d'ailleurs fait écho à certains de mes combats personnels comme la lutte contre la gangrène avant ma première amputation ou encore l'éducation de mon fils orphelin de sa maman. Il était âgé de 11 ans lors de mon hospitalisation et de ma longue période de rééducation. Je recommande ce livre à toutes les personnes qui pensent que la vie mérite d'être vécue malgré les difficultés que nous traversons.

Michel P.

Tenir ses bonnes résolutions

Chaque année, lorsque sonne minuit, nombreux sont ceux qui prennent de bonnes résolutions. Pour certains, ça sera oublié à peine passé minuit une. D'autres franchiront allègrement la ligne matérialisant le mois de février. Les plus résistants, opiniâtres parmi les opiniâtres, quitteront malgré tout le navire. Et, tout au long du trajet conduisant à l'année suivante, le convoi sera vidé de sa substance, essoré, ne laissant à l'arrivée que des rêves écroulés sauf peut-être pour quelques hyper motivés.

Pour ma part, je ne prends jamais de bonnes résolutions en début d'année mais il m'arrive d'en prendre en cours d'année. Et pour cela, j'utilise une méthode qui a fait ses preuves mais qui demande toutefois une bonne dose de motivation. " Aide toi et le ciel t'aidera." C'est bien connu. Alors me direz vous : " quelle est cette méthode ? " Je vais vous la donner, mais promettez-moi de ne pas la garder pour vous et de la partager. Voilà donc en exclusivité, comment j'ai arrêté de fumer il y a maintenant plus de 30 ans grâce à la méthode SMART. Le web fourmille d'articles à ce sujet mais pour résumer on peut dire que : "La méthode SMART consiste à définir des objectifs et indicateurs Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, et Temporellement définis".

Spécifiques. Mon objectif défini avec précision était d'arrêter de fumer complètement et définitivement, sans médicaments. Remplacer la cigarette par une bonne bouffée d'air pur est devenu ma préoccupation principale.

Mesurables. Les progrès accomplis devaient être calculés ; j'ai noté chaque jour sans cigarette dans un petit carnet. Les premiers jours furent difficiles, le premier mois laborieux. Puis au fur et à mesure que le temps passait, il m'est arrivé d'oublier de noter dans le petit carnet et ce de plus en plus fréquemment. Et le jour vint où je mis ce carnet dans le feu et il disparut en fumée, mettant définitivement fin à mon envie de fumer.

Atteignables et **R**éalistes. J'avais décidé de suivre le précepte "à chaque jour suffit sa peine" et de ne pas m'imposer de défis irréalisables mais simplement me concentrer sur une journée à la fois plutôt que prévoir d'éternelles batailles futures contre l'addiction. Je l'avais envisagé comme un choix de chaque jour.

Temporellement définis. Je n'avais rien défini si ce n'est un rdv avec moi-même chaque mois pour bien ancrer mon nouveau fonctionnement. Rdv devant le bureau de tabac pour un pied de nez mensuel à la clope, et ce jusqu'à ce que les chaînes me libèrent. Ce qui arriva incognito si j'ose dire. Voilà comment je me suis débarrassé de ce fléau. Et depuis, je n'ai jamais repris, trop content de ne plus tousser, de ne plus avoir les doigts jaunes, de ne plus dépenser inexorablement des centaines d'euros à fond perdu. Et vraiment, je n'ai plus envie de fumer.

Patrick R.

Histoires drôles sur les animaux

Deux poules discutent :
– Tu vas bien, toi ? Tu me sembles un peu pâle.
– Ne m'en parle pas, je pense que je couve quelque chose.

Une petite coccinelle affolée va voir un vétérinaire et lui demande :

- Docteur, vous n'auriez rien contre les points noirs ?

Deux puces sortent du cinéma.

Comme il pleut, la première demande à l'autre :

- On rentre à pied ou on prend un chien ?

La fourmi donne rendez-vous dans un resto "Aux mille pattes" à 14h30.
La fourmi est en avance de 20 minutes et le mille-pattes arrive à 15h30.
La fourmi demande :
- Pourquoi es-tu en retard ?

Le mille-pattes répond :
-C'est à cause du panneau sur la porte d'entrée, il est écrit "Essuyez-vous les pieds avant d'entrer" !

Agenda associatif

Lundi 3 février : Chandeleur à la Véranda à 14h00.

Jeudi 6 février : Conférence Synaps sur La conduite automobile après un accident ou une maladie.

Jeudi 13 mars : Carnaval associatif. Le plus beau costume sera récompensé.

Mercredi 23 avril : Assemblée Générale Ordinaire à la salle « Le Savoy » de Ville-la-Grand, de 17h30 à 22h00.

ESPACE-HANDICAP

6 rue Léon Bourgeois / 74100 Ville-La-Grand
Tél. 04 50 87 15 67