



LE TRAIT D'UNION

N°12
Janvier 2021

Le journal de votre association SEP Rhône-Alpes Dauphiné

ENSEMBLE, AVANÇONS

**On garde
le cap !**

Retour sur
les derniers mois

Les membres
se mobilisent
pour le téléthon

Vous avez
la parole

Membres du bureau

Géraud Paillot	Président
Marie Labrosse	Vice-présidente
Dominique Delabeye	Vice-président
Laure Goyer	Secrétaire adjointe
Robert Laporte	Trésorier
Nathalie Dantant	Trésorière adjointe

Membres du conseil d'administration

 Hélène Antoine	 Marie Labrosse
 Asma Ben Lazrak	 Robert Laporte
 Camille Bocchi Riera	 Géraud Paillot
 Ludovic Brébant	 Stéphanie Sabatier
 Olivier Casez	 Christiane Salacroup
 Nathalie Dantant	 Denis Vercouttre
 Dominique Delabeye	 Florence Villatte
 Laure Goyer	

SOMMAIRE

p.4-15
La vie de
l'association

p.16
Le point santé

p.17
Le point juridique et
social

p.18
Vie pratique

N°12 – Février 2021

Directeur de publication : Géraud Paillot

**Chargée de communication
et Relations publiques** : Camille Bocchi-Riera

Comité de rédaction : Denis Vercouttre, Géraud
Paillot, Camille Bocchi-Riera

Photographe : Denis Vercouttre

Mise en page : Géraud Paillot, Camille Bocchi -
Riera

Parution trimestrielle - tirage : 200 ex. Dépôt
légal : 2ème trimestre 2017 - N°ISSN : 1290-3027
sous le nom de «LE POING SUR LA TABLE»
Contact : 0670977653/seprhonealpes@yahoo.com
6 rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Crédits images : pixabay, freepik.com

Edito

Par



Bonne année 2021.
**SEP Rhône-Alpes Dauphiné continue
de se mobiliser malgré le contexte.**

Cher(e)s Adhérents(es), cher(e)s Partenaires,

En ce début d'année je tiens tout d'abord à souhaiter à nos adhérents et à nos partenaires une bonne année 2021, une santé la meilleure possible, la réalisation de beaux projets et de profiter des bons moments quand ils se présentent.

La période est particulière et pourtant, grâce aux membres du Conseil d'Administration, du Bureau et de nos partenaires, nous avons pu continuer à organiser un certain nombre d'activités pendant les confinements successifs et je voudrais donc profiter de ce mois de janvier pour vous remercier tous pour l'implication de chacun afin de maintenir des activités et le contact social.

C'est dans ces périodes difficiles pour beaucoup, que le bénévolat, l'entraide et le soutien prennent toute leur valeur.

Comme beaucoup d'entre vous le savent, notre dévouée Secrétaire, Marie-Claire Fhal nous a quittés début novembre. Elle s'est beaucoup investie dans le monde associatif tout au long de sa vie et elle était un pilier de notre Association. Sa générosité, son implication, sa solidarité, sa bonté et sa disponibilité ont fait d'elle, non seulement une collaboratrice fidèle avec beaucoup de valeur ajoutée pour nous tous mais aussi une amie pour un grand nombre d'entre nous.

Elle nous manque et continuera à manquer à beaucoup bien sûr, mais continuer à avancer et à développer l'Association au service des malades et leur entourage est le meilleur moyen de lui rendre l'hommage qu'elle mérite !

Alors continuons à avancer tous ensemble dans cette nouvelle année qui débute. Et en attendant de pouvoir se retrouver physiquement (nous avons pleins de projets prêts à reprendre), nous continuons nos activités à distance. Alors n'hésitez pas à vous joindre à nous pour un bon moment culturel, sportif ou amical et à nous contacter si vous avez besoin d'aide, ou envie d'échanger. Ce sera toujours avec plaisir et bienveillance.

Et surtout continuez à rêver et penser aux projets qui reprendront tôt ou tard !!!

Associativement vôtre.

Géraud Paillot
Président SEP Rhône-Alpes Dauphiné

Retrouvez-nous sur internet



Site de l'association : <https://www.sep-rhone-alpes-dauphine.fr>



Facebook : <https://www.facebook.com/SepRhôneAlpesDauphine>

HOMMAGE À MARIE-CLAIRE FHAL

Début novembre 2020, notre chère et regrettée secrétaire et membre du conseil d'administration, Marie-Claire, nous a quittés. Retraitée de l'Éducation Nationale, elle s'était engagée et militait pour différentes causes, de la défense des droits des femmes (ancienne secrétaire du CIDFF38), à la promotion de l'autonomie des personnes handicapées, la promotion de la démocratie participative dans la ville, l'accompagnement et le soutien des étudiants étrangers, le handicap à l'Association des Paralysés de France et elle était membre active dans l'association dauphinoise d'égyptologie.

Elle a, par ailleurs, marqué l'histoire de notre association par ses nombreuses actions depuis longtemps et en soutenant le nouveau projet associatif SEP Rhône-Alpes Dauphiné depuis 2016. Toutes ses activités lui donnèrent une grande notoriété, auprès des milieux associatifs et des élus grenoblois, qui lui conférèrent la Médaille de la Ville de Grenoble.



Elle put ainsi mettre au service de notre association ses relations acquises au fil de toutes ses années d'engagement militant.

C'est ainsi que dynamique, engagée, organisée, et curieuse, elle était sur tous les fronts : des permanences administratives, au forum des associations, au mois de l'accessibilité, à la commission journal, aux sorties loisir-culture, à l'atelier cuisine, aux 20 minutes de la SEP...

Ne comptant pas ses heures et son investissement, elle aimait, une fois le travail accompli, se retrouver avec les autres autour d'un repas partagé dans la bonne humeur. Animée d'un grand désir d'aider et du besoin de donner de son temps, elle était toujours présente pour les membres de l'association, avec rigueur et discrétion.

Elle va nous manquer.



Retour sur les derniers mois

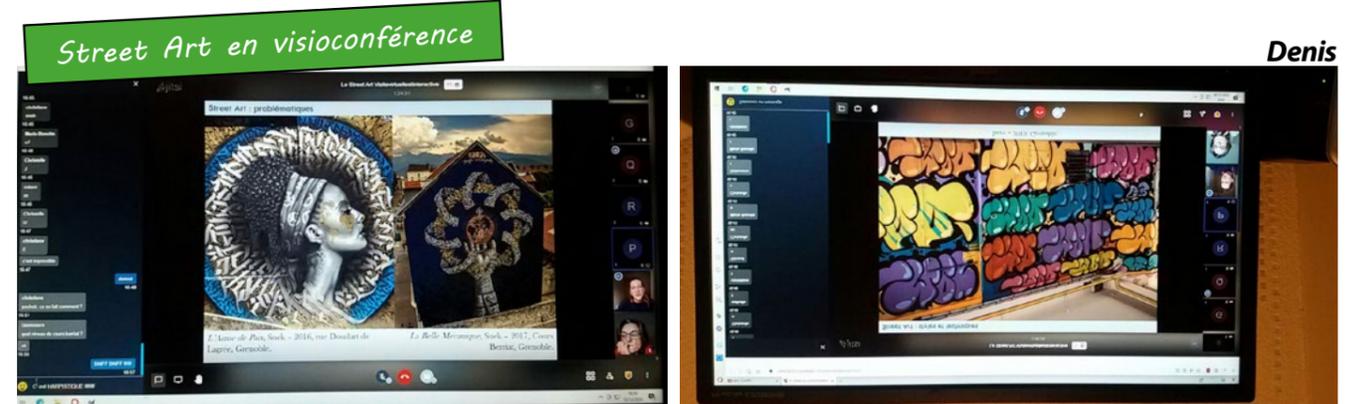
Sorties loisirs-culture

Conférence en ligne sur le Street Art Grenoblois

Vendredi 18 décembre 2020, une quinzaine de membres de notre association ont participé à une **première conférence en ligne** réservée en exclusivité pour l'association SEP Rhône-Alpes Dauphiné.

Grâce à Élise, notre conférencière dynamique et experte en cette matière, nous avons pu ainsi apprendre qu'au fil des années, Grenoble est devenue une des villes majeures qui se positionne et est reconnue comme place importante pour le développement de cet art, de par la qualité des œuvres qui s'y trouvent. De nombreux artistes mondialement connus y viennent chaque année, concevoir et exécuter leurs ouvrages colorés, éphémères.

Cette première conférence en ligne a donné toute satisfaction aux participants et sera renouvelée !



Rappel sorties vélo

Si vous aimez les sorties en vélo, avec ou sans assistance électrique venez nous rejoindre.

Nous vous proposerons des sorties sympathiques dès que le temps le permettra. Pour y participer merci simplement de vous manifester par mail ou SMS auprès de Denis qui se fera un plaisir de vous accompagner avec Robert.



Denis
denis.vercouttre@orange.fr
06 8 0 66 32 15

Retour sur les derniers mois

Yoga / APA

Toi, plus moi, plus eux, plus tous ceux qui le veulent, plus lui, plus elle, et tous ceux qui sont seuls, allez, venez et entrez dans la danse, allez, venez en Visio-conférence.

Avec ces paroles de la chanson de Grégoire, légèrement modifiées, je vous invite à venir vous détendre au Yoga et vous adonner à la pratique de l'activité physique adaptée. Et oui, la visio, que ce soit par Zoom ou Skype, nous permet de continuer la pratique du Yoga et de l'Apa chaque samedi matin en alternance de 10 h 30 à 11 h 30, tout en restant chez vous.

Émilie, professeur de Yoga, propose une séance accessible à tous. Que vous soyez en position couchée, debout, assise sur une chaise ou en fauteuil, vous apprendrez à écouter votre corps...à sentir tous les points d'appui...à diminuer vos douleurs ou à les accepter différemment, si vous en avez...à contrôler votre respiration en utilisant votre ventre...enfin à vous détendre en oubliant tous vos tracas. Alors pourquoi ne pas essayer ? Ceci ne peut vous apporter que du bien-être. Émilie compte sur vous.



Prochaines dates :

APA : 6 et 20 mars

Yoga : 20 et 27 février-13 et 27 mars

Les activités continuent pendant les vacances scolaires

Vincent, Quentin, Romain et Raphaël, de la société Pas'Apa vous proposent des séances d'Activité Physique Adaptée (APA).

Là aussi chacune et chacun y trouve son compte. Quelles que soient vos difficultés vous pourrez bénéficier de leurs conseils et de leur professionnalisme.

Chaque exercice est dispensé en fonction de vos possibilités sous l'œil bienveillant de l'intervenant.

Bien entendu ces deux activités se pratiquent sans limite d'âge et, ce qui n'est pas négligeable, dans une ambiance très conviviale.

Alors, soyez nombreux à occuper vos Samedis matins.

À bientôt, j'espère.

Dominique

« Bougez en prenant du plaisir »

Plus d'infos !



Site internet : <http://www.depasapa.fr/>



Site internet : <https://www.milyoga.com/>

Facebook : <https://www.facebook.com/milviniyoga/>



Retour sur les derniers mois

Un moment de convivialité



Depuis plusieurs années, nous nous retrouvons une fois par mois pour un moment de convivialité de 1h30, animé par Marie Labrosse.

Personnellement, j'apprécie ce moment de rencontre régulière qui permet d'échanger en toute modestie et simplicité sur des sujets très divers, nos états d'âme du moment, notre santé, nos ressentis, nos loisirs, ou tout autre thème qui peut intéresser les un·e·s et les autres...Il nous est parfois arrivé de nous retrouver devant un verre !

Et en visio, il est facile de communiquer en partageant un apéritif ou une infusion, même par écran interposé.

C'est l'occasion d'échanger sur des problématiques très diverses en toute liberté, sans crainte de jugement. Tout ce que nous disons reste entre nous, demeure confidentiel. Marie anime ce groupe avec bienveillance, elle facilite les prises de parole et le respect mutuel. On peut également y participer, même si on n'a pas envie de parler, juste pour profiter de la compagnie et des échanges avec d'autres personnes qui ont les mêmes préoccupations.

Cela peut être aussi pour nous un moment privilégié pour rompre un sentiment d'isolement, d'ennui ou de solitude.

Depuis début janvier, c'est le premier lundi de chaque mois de 18h à 19h30. Habituellement, cette rencontre se déroule à la Maison des Associations. Mais malgré les aléas de cette crise sanitaire et des confinements/couvre-feu successifs, nous continuons à nous réunir en visio, par Skype.

Cela peut être contraignant pour certain·e·s, mais l'avantage de la visio, est de permettre à des personnes résidant loin de Grenoble de participer. C'est pour cela que je vous encourage à nous y rejoindre.

Daniel

Comme l'a dit Daniel, les séances se font en visio, via Skype et l'inscription se fait, soit par retour de message à Laure, qui vous donnera alors le lien, soit sur le groupe Whatsapp (il suffit de demander à Laure qu'elle vous ajoute)

Si vous voulez plus de renseignements, n'hésitez pas à me demander au 0619613773

Ludo

Moment de convivialité en visioconférence



Retour sur les derniers mois

Retour sur les derniers mois

Solidarité entre associations : le Tour de l'Hexagone, Une course inédite et solidaire pour soutenir le Téléthon



En cette période si particulière la solidarité est plus importante que jamais. C'est pourquoi quand nous avons été sollicités via Julien (de l'association Koa, qui avait participé au demi Ironchair de juin) par l'équipe Téléthon de Savoie, qui manquait de projets, c'est pourquoi quand nous avons été sollicités pour monter un défi sportif, nous avons bien sûr répondu présents ! Ce défi à également été réalisé en partenariat avec l'association "Les Défis d'Armand".

L'idée était de monter un projet solidaire, mixant handi et valides et pouvant s'effectuer dans Nous avons donc décidé de mettre en place un projet en 2 semaines, **un défi un peu fou** : relais de 6 personnes pédalant non-stop, 24h sur 24h et par tranche de 4h. Chacun des 6 par-de suite, jusqu'à établir la mythique distance du Tour de France 2020, voire la dépasser, et tout Comme les contraintes du confinement ne nous permettaient pas de pédaler en extérieur, nous qui tracte le handbike ne touche pas le sol et est freinée par un système, ce qui rend l'exercice officielle du Téléthon !)

„La plus longue distance jamais réalisée en Handbike home-trainer„

le respect des règles sanitaires, à distance ! réaliser la distance du célèbre **Tour de France, soit 3470 km, en Handbike** (vélo à bras), et en ticipants réalisait entre 80 et 120 km, puis un autre sportif de l'équipe prenait le relais, et ainsi cela en 8 jours ! avons trouvé une solution : réaliser le projet sur Home-trainer de chez nous. La roue avant physique ! Le départ a eu lieu le 28 novembre 2020 et l'arrivée le 5 décembre 2020 matin (date officielle du Téléthon !)

Il nous a fallu recruter une équipe de choc, tous prêts à relever ce défi exigeant physiquement et mentalement, afin de créer une équipe qui a du sens.

Comme les 6 sommets de notre hexagone français nous étions six sportifs, cinq avec des handicaps différents et un valide (nous sommes tolérants !). Trois d'entre eux sont sportifs de haut niveau et trois autres sont sportifs amateurs. Nous étions surtout complémentaires et avec beaucoup d'humour. Nous avons donc décidé de nous regrouper pour une bonne cause : le Téléthon 2020 et démontrer que, tous ensemble, quel que soit la situation, nous pouvons aller très loin en unissant nos forces !

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE

Julien SEGRETAIN, 25 ans, créateur de "KOA Challenge" et travaillant dans une agence de communication événementielle (Poisson d'Avril). Créateur de nombreux challenges sportifs dont Chambéry / Marseille en courant en 7 jours en hommage à sa grand-mère (400 km) ; le Tour des Bauges en courant ; le Record du monde en paddleboard, (402,2 km en 10 jours avec l'association Handicap International) ; la traversée de la France en fixie guidé par les internautes (1115,3 km en 10 jours) ; un Iron-Man Indoor au profit de l'association Rêves ; un voyage de 518km en trottinette à travers 4 département pour récupérer des montgolfière en papier avec les rêves de 10 enfants accrochés à ces dernières ; un marathon dans sa cave, ou 24 h sur un poteau Koh-Lanta...Sa devise : C'est en réalisant l'impossible que tout devient possible.



Louis NOEL, 23 ans, environmentaliste et membre de la relève de l'équipe de France de paratriathlon. Handicap de naissance : agénésie des membres inférieurs Allier le sport et l'environnement, tel est son cheminement et son objectif Amoureux de la Nature et du dépassement de soi, il est toujours à la recherche de nouveaux défis sportifs en pleine air à vivre et à partager Objectif : les jeux paralympiques de Paris 2024 en paratriathlon Sa devise : enthousiasme, bienveillance et détermination !



Armand THOINET, 27 ans, Créateur de l'Association "Les Défis d'Armand". Sclérose En Plaques diagnostiquée en 2012, formé à la Démocratie en Santé (Sorbonne). Aventurier et releveur de défis, conférencier et intervenant, il a su retrouver une place dans notre société. Depuis 2015, il réalise son rêve d'aventurier (kayak, vélos adaptés, marche) au travers de défis longue durée, longue distance et en autonomie, avec plus de 3 000 km de défis en moins de 5 ans, dont l'aventure AH2 en kayak au 80e parallèle nord à l'été 2019 ; tout ça n'aurait pas été possible sans sa maladie. Ambassadeur Sport et Handicap pour la région Auvergne Rhône-Alpes (2018 et 2019), il aime partager avec tout le monde son cheminement et sa vision de la différence. Motto "On ne change pas le monde avec son opinion, mais son exemple peut y contribuer"



Florian JOUANNY, 28 ans, président de l'association Tetratletik Tétraplégique depuis 2011. Passionné de sport et particulièrement de vélo. Premier tétraplégique européen à finir un triathlon Ironman en 2017 à Barcelone. Objectifs à venir, jeux paralympiques 2021 et 2024 en paracyclisme



Géraud PAILLOT, 50 ans, Créateur des Aventures Hustives (HUmaines et SporTIVES) Président de SEP Rhône Alpes Dauphiné, conférencier, patient expert atteint de Sclérose en Plaques depuis 2004. Il a décidé, " Au lieu de ramer contre la SEP, de pagayer avec...Depuis 2017, pour faire connaître la maladie, rencontrer & donner de l'espoir aux malades, et récolter des fonds pour la recherche, il organise des défis sportifs et humains : Paris/Marseille en kayak en 55 jours. Pour permettre à d'autres malades de vivre de telles aventures, il monte et réussit en 2019 une expédition Handis + valides dans l'Arctique, pour atteindre le 80ème-parallèle Nord en kayak. En 2020 avec un soignant et un aidant ils ont réussi un 1/2 Ironman. Sa devise : "Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve une réalité" A.de St Exupéry



Alim LATRECHE, 40 ans, Paraplégique depuis déc.1997, cadre chez Schneider Electric Ancien membre de l'équipe de France d'escrime handisport et multi médaillés paralympiques aux jeux, championnats du monde, d'Europe et de France. Chevalier de la légion d'honneur. J'aime le sport et je ne sais pas dire non à un challenge. Vice-président du club d'escrime Grenoble Parmentier, club à haut potentiel. Ne pratique plus l'escrime mais le basket en championnat N1 avec le club Meylan Grenoble Handibasket, et en loisirs du ski nordique, avec le club Vercors Handisport et le handbike depuis peu, pour essayer de suivre Géraud dans ses aventures. Motto : "I hated every minute of training, but I said, 'Don't quit. Suffer now and live the rest of your life as a champion'"



Retour sur les derniers mois

Je dois reconnaître que la semaine a été parfois difficile, casser les rythmes de sommeil, pédaler de 4h à 6h par jour n'a pas toujours été simple. Mais une fois de plus, être une équipe soudée autour d'un objectif fort et important a permis de dépasser douleurs, fatigue... L'ambiance de l'équipe, la passion des relais même en pleine nuit ont toujours été des moments de pur bonheur. Sans compter tous ceux qui ont contribué, certains allant jusqu'à pédaler en pleine nuit dans les montagnes ou chez eux et aussi dans leur garage pour nous soutenir.

Quand la solidarité et l'amitié permettent de vivre de tels moments autour d'une cause importante que sont les maladies neuromusculaires et rares, cela laisse forcément de beaux souvenirs.

Et le samedi matin 5 décembre, plusieurs centaines de cyclistes ou autres sportifs nous ont accompagnés pendant la dernière heure de notre défi, un événement en live retranscrit par notre partenaire **Talentéo**, premier média Digital inclusif en France, qui a également créé des supers vidéos quotidiennes que vous pouvez retrouver sur la page Facebook Aventure Hustive.

Le bilan est donc très positif. En parallèle de sensibiliser sur le handicap, les maladies neuromusculaires et le Téléthon, une collecte de fonds à été mise en place et nous avons collecté plus de 4500€. Enfin **3892km ont été parcourus au total !**

Alors oui, c'est possible de s'adapter et de faire de l'activité sportive en respectant les conditions du confinement, en situation de handicap ou non ! Et surtout de finir l'année en démontrant qu'à plusieurs associations, nous sommes complémentaires et plus forts !

Géraud

Les liens pour en savoir plus (il vous suffit de cliquer sur le lien pour accéder à la page)



Facebook : [escrimeparmentier](#)

Instagram : [@escrime_parmentier_grenoble](#)

Site internet : [escrime-parmentier.fr](#)



Facebook : [Côte-dOpale-Triathlon-Saint-Omer](#)

Site internet : [cotedopaletriathlonsaintomer.fr](#)



Facebook : [LesDefisdArmand](#)

Instagram : [@lesdefisdarmand](#)

Site internet : [lesdefisdarmand.com](#)



Facebook : [Talentéo](#)

Instagram : [@talentéo](#)

Site internet : [talentéo.fr](#)



Facebook : [Tetratletik](#)

Instagram : [@florianjouanny](#)



Facebook : [AventureHustive](#)

Instagram : [@aventurehustive](#)

Site internet : [aventurehustive.fr](#)



Facebook : [KoaChallenge](#)

Instagram : [@koachallenge](#)

Site internet : [koa-challenge.com](#)

Retour sur les derniers mois

La recette de l'atelier cuisine



Nous continuons à proposer dans cette rubrique de bonnes recettes relativement faciles à faire en famille et que nous pourrions réaliser lorsque notre atelier cuisine reprendra à la maison des habitants de la Bajatière.

Nous vous proposons dans ce numéro de notre journal, la recette de la **tourte au saumon**. L'avantage des tourtes est qu'elles sont déclinables à l'infini et que c'est une recette originale que nous pouvons apprécier comme entrée ou comme plat principal, sachant que vous pouvez ajouter des légumes à votre tourte si vous le voulez (champignons, poireaux...)

Tourte au saumon

Pour 6 personnes

- 500 g de saumon frais
- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 2 œufs
- 250 g de crème fraîche épaisse
- Une petite cuillère de moutarde
- 2 échalotes moyennes
- sel, poivre, paprika(au choix)

Préparation et cuisson

1. Commencez par préchauffer le four th.7 (210°C). Prenez votre saumon et coupez-le en morceaux et mixez-le grossièrement. Coupez les 2 échalotes. Dans un saladier, fouettez la crème et les œufs entiers.

2. Salez et poivrez puis incorporez le saumon, les échalotes émincées et la moutarde. Mélangez bien la préparation pour qu'elle soit homogène.

3. Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte beurré ou sur du papier sulfurisé. Piquez le fond avec une fourchette et versez toute la préparation dessus, puis recouvrir de la deuxième pâte feuilletée. Souder les bords et faire une cheminée au milieu de la tourte.

4. Laissez cuire dans le four de 25 à 30 minutes. Servir chaud, accompagné ou non d'une salade

BON APPÉTIT

Si vous aussi, vous avez de bonnes recettes faciles, n'hésitez pas à nous les communiquer et les partager avec nous dans les prochains numéros de notre journal. Nous comptons sur vous pour nous faire profiter de vos talents culinaires! Envoyez nous un mail à l'adresse suivante : sephonealpes@yahoo.com, nous les publierons alors sur le journal de l'association.

Retour sur les derniers mois

Rencontre

Le 4 novembre 2020 : prise de contact en visio-conférence avec Monsieur Luis Beltran-Lopez, conseiller municipal au handicap et à l'accessibilité, à la ville de Grenoble, nouvellement élu en 2020.



Nous avons apprécié de pouvoir nous entretenir avec lui, dans cette période de confinement.

Géraud et Christiane (Dominique devait être présent avec Christiane mais a eu un empêchement de dernière minute) ont pu lui présenter succinctement ce qu'est la maladie SEP, notre association, son organisation, ses objectifs et nos actions.

Il a été sensible à la variété des activités que nous proposons à nos adhérent-es, à leur régularité, et a souligné leur importance pour reprendre pieds et prévenir le risque d'isolement par la maladie et le handicap.

Il nous a fait partager l'importance de l'insertion professionnelle des personnes en situation de handicap, ce qui a bien résonné en nous de part le travail sur "SEP et Travail" que nous poursuivons dans le cadre des programmes Éducation Thérapeutique Patients en collaboration avec l'hôpital de jour de Neurologie du CHUGA, et École de la Sep avec l'APF France Handicap.

Il nous a également rappelé certains dispositifs que la ville de Grenoble a mis en place depuis la crise sanitaire Covid-19, pour les personnes vulnérables.

Ce premier contact a été très intéressant et de bon augure pour avancer tous ensemble dans les objectifs communs d'aide aux personnes concernées par les maladies chroniques et le handicap.

Christiane et Géraud

Assemblée Générale

L'Assemblée Générale Ordinaire annuelle de l'association aura lieu
le jeudi 25 février 2021 de 18h00 à 19h15.

Étant donné le contexte sanitaire, cette Assemblée Générale aura lieu à distance via la plateforme **Teams**.

Les adhérents de l'association vont tous recevoir au préalable une invitation par mail intitulé SEP Rhône-Alpes Dauphiné AG 2021 avec le lien d'accès sur lequel il faudra juste cliquer (à partir de 17h30 le 25 février).

Il faut avoir un accès à internet (de préférence en illimité à partir de chez vous pour ne pas consommer votre forfait).

Si vous avez besoin d'aide, merci de nous contacter à l'avance.

Nous vous remercions par avance de votre participation à ce temps fort de la vie de l'association.

Dans les prochains mois

Le parapente, est-ce que ça vous parle ?

Pour un touriste, c'est juste une voile avec un petit bonhomme accroché dessus, qui saute dans le vide.

Il n'en est rien, en parapente, on ne saute pas, on prend son envol progressivement, comme un oiseau.

Désormais pour Dominique, c'est tout autre chose.

Il a pris son envol en Juillet 2019. Il a goûté à cette liberté de voler au-dessus du sol comme un oiseau dans ce ciel immense.

Rassurez-vous, il ne l'a pas fait seul.

Grâce à un parapentiste qualifié pour le biplace, assis dans un fauteuil pour les personnes handicapées, il a pu enfin réaliser son rêve. Le rêve de tout homme : **VOLER !!!**

Depuis des années, il rêvait de faire un baptême en parapente.

Avec l'association GUC parapente, avec des bénévoles, et l'association SEP Rhône-Alpes Dauphiné, nous espérons dans l'année pouvoir organiser de nouveau, des baptêmes pour les membres de l'association.

Une petite participation financière sera à prévoir afin de dédommager les bénévoles sur les frais qui en découleront : logistique, navette Lumbin Saint-Hilaire, amortissement du matériel qui est, dans la plupart des cas, du matériel personnel.

Le coût de la journée découverte sera à évaluer selon le nombre de participants et les moyens à mettre en œuvre.

Les frais de participation seront pris en charge par l'association pour les adhérents à jour de cotisation.



Sébastien

Information ouverture des piscines

Les piscines sont ouvertes aux personnes à mobilité réduite affiliées ALD et aux personnes présentant une prescription médicale. Retrouvez les horaires ci-après.

Flotibulle à Pont de Claix : mercredi de 12h à 14h et vendredi de 12h à 13h45 et de 16h à 17h30.

Bulle d'O à Grenoble : mardi et jeudi de 15h à 17h.



Dans les prochains mois

Conférences en ligne

PROGRAMME DES CONFÉRENCES EN LIGNE RÉSERVÉES, EN EXCLUSIVITÉ, À NOS MEMBRES

Après le succès de notre première conférence sur le Street-Art, votre association SEP Rhône-Alpes Dauphiné vous offre gratuitement la possibilité d'assister à 3 autres conférences pour les mois à venir. Une vraie solution pour se revoir via l'ordinateur et pouvoir en toute sécurité, s'échapper vers des connaissances culturelles.

Vous pourrez ainsi, de chez vous, en pantoufles si vous le souhaitez, suivre en direct sur votre ordinateur, toutes les explications d'une guide conférencière, avec même la possibilité de poser des questions si votre PC est équipé d'une caméra et d'un micro. Sinon, juste avec une sortie son sur votre PC, vous pourrez également y assister.

Inscrivez-vous donc sans tarder, avant la date limite indiquée pour chaque conférence (durée 1h environ), en indiquant votre adresse mail, indispensable pour recevoir les informations de connexion, auprès de : denis.vercoutre@orange.fr

Les instructions vous seront envoyées, par la suite, pour rejoindre la conférence choisie.

LA CRYPTÉ SAINT-LAURENT

Vendredi 05 Mars à 15h30

L'Office de Tourisme Grenoble-Alpes Métropole vous invite dans cette conférence en ligne à parcourir l'histoire de Grenoble à travers les collections du Musée archéologique Saint-Laurent.



Site funéraire étonnant, le Musée archéologique Saint-Laurent vous fait découvrir la vie des grenoblois de l'Antiquité au 19e siècle grâce aux nombreuses sépultures révélées.

Cette visite en ligne est aussi intéressante dans la mesure où vous pourrez découvrir l'ensemble du site qui n'est pas totalement accessible pour les personnes handicapées.



Inscriptions jusqu'au lundi 01 mars inclus.

LE MOUVEMENT IMPRESSIONNISTE

Vendredi 26 Mars à 15h30

Notre conférencière Muriel JEAN vous présentera les impressionnistes qui sont les peintres préférés des Français, (Renoir, Monet, Caillebote...).



Survolez les origines du mouvement dans l'École de Barbizon, et amplification de ce mouvement durant le second empire par l'évolution de la composition des tableaux dans lesquels la couleur conquiert progressivement son autonomie caractéristique.

En conclusion aperçu de l'impressionnisme américain.

Inscription jusqu'au lundi 22 mars inclus

DU PORTRAIT A L'AUTO PORTRAIT

Vendredi 16 avril à 15h30

Avec notre conférencière Muriel JEAN, présentation des portraits, du Fayoum en Egypte aux autoportraits d'Andy Warholl, des cours papales aux cours impériaux. Nous parcourons les siècles jusqu'au 19ème l'âge d'or du portrait et qui ouvre à l'autoportrait ou "vertige du miroir" avec leurs maîtres caractéristiques.

Inscription jusqu'au lundi 12 avril inclus



Vous avez la parole

Dépannage informatique

Bonjour à tous,



Pour faire suite à l'article précédent sur l'aide informatique, voila un petit bilan de ce que j'ai pu réaliser et j'espère que cela motivera d'autres personnes à me contacter.

Une dizaine de personnes m'ont contacté, soit pour des problèmes d'utilisation de tablette ou smartphone, soit pour la réparation de leur ordinateur.

Ensemble, nous avons trouvé une solution aux problèmes rencontrés, ce qui leur a permis soit de se connecter aux différents groupes créés

par l'association, soit de suivre des conférences virtuelles, et bien sûr, le plus important, de garder un contact avec leurs proches.

Personnellement je suis ravi d'avoir pu aider bénévolement ces personnes et les remercie d'avoir pris contact avec moi.

J'encourage tous ceux qui ont un problème, soit maintenant soit dans le futur, à me contacter. Je suis toujours facilement joignable par téléphone ou par mail à votre convenance.

Contact : raphael.noirez@me.com - 06 43 10 73 77

À bientôt

Raphaël

RAPPEL /Dates des activités

Février	Mars
20 - Yoga	01- Moment de convivialité
27 - Yoga	06 - Yoga
-	13 - Yoga
-	20 - APA
-	27 - Yoga



La campagne de vaccination avançant plus rapidement, nous recevons de nombreux appels de la part de nos patients pour mieux cerner qui pourrait en bénéficier et surtout pour mieux cerner ce que nous savons sur la vaccination CoViD chez les patients SEP.

Vous pourrez télécharger le document publié le 16 janvier par la société franco-

phone de la SEP qui essaye d'apporter les réponses les plus exactes à ce jour, sur ces questions. Pas de grand scoop mais cela balise déjà un peu la situation.

La priorité, à ce jour, reste :

- 1- de protéger les personnes à haut risque de développer une forme grave de CoViD,
- 2- de protéger les personnes très exposées au virus de par leurs activités. Lorsque cette première étape sera sécurisée (ce qui semble accessible), plus tôt la couverture vaccinale sera large, plus tôt nous reprendrons une vie plus riche de contacts humains !

Je me permets au passage un rappel de ce que l'on a pu constater à ce jour sur CoViD et SEP : Le fait d'avoir une SEP n'est pas un facteur de risque de faire une forme grave de CoViD d'après les données médicales disponibles à ce jour (Etude COVISEP en France, Cohorte MUSC en Italie). Les patients SEP voient avant tout leur risque de forme sévère, augmenter du fait des mêmes facteurs que la population générale (âge, surpoids, pathologies cardiovasculaires). Les traitements de fond ne sont à ce jour, pas associés à la survenue de formes sévères de CoViD (même si une attention particulière continue d'être portée sur le rituximab (mabthera®) et l'ocrelizumab (ocrevus®)).

Un autre point de vigilance est également surveillé, car il s'agit d'un risque classique en médecine pour les infections pulmonaires. Il s'agit de l'importance du handicap. On sait que lorsque la marche est devenue très difficile voire impossible, les formes plus sévères d'infections pulmonaires sont plus fréquentes.

N'hésitez pas à consulter les sites de la SFSEP, de l'ARSEP, de la LFSEP ou du Réseau Rhône-Alpes SEP (il y en a certainement d'autres!). Hésitez encore moins, lorsqu'il persiste des questions, à vous rapprocher de votre médecin traitant ou de votre spécialiste.

D' Olivier Casez

[Cliquez ici pour télécharger le document de la société franco-
phone de la SEP](#)

LES NOUVELLES MESURES DE 2021 EN FAVEUR DES PERSONNES HANDICAPÉES

À partir du 1 Janvier 2021, différentes mesures, en faveur des personnes handicapées, ont été instaurées dans des domaines différents. Cela concerne essentiellement l'emploi, les allocations, l'accessibilité du logement.

LA MODIFICATION DU MODE DE CALCUL DES AIDES PERSONNALISÉES AU LOGEMENT (APL)

Désormais, les APL sont calculées tous les trois mois sur les revenus des douze derniers mois et non plus tous les ans sur ceux perçus deux ans auparavant. Ce nouveau mode de calcul est profitable aux nouveaux bénéficiaires de l'AAH (Allocation adulte handicapé).

NOUVELLES MESURES POUR LES CONTRATS D'APPRENTISSAGE

Dans une grande volonté de faciliter l'accès des travailleurs handicapés aux contrats d'apprentissage, le gouvernement prend des mesures pour sécuriser les entrées et parcours dans cette voie insuffisamment privilégiée.

En effet, pour tout contrat d'apprentissage conclu à partir du 1er janvier 2021, le coût devra également prendre en compte celui de la compensation du handicap (solutions techniques ou humaines) et pourra ainsi être majoré jusqu'à 4000 euros, et cela est valable pour toutes les branches professionnelles.

PCH PARENTALITÉ

Depuis le 1er janvier 2021, les parents en situation de handicap bénéficiant de la prestation de compensation du handicap (PCH) ont droit à une aide pour la prise en charge des besoins relatifs aux actes quotidiens liés à la parentalité. Concrètement, Ils toucheront un forfait de 900 euros par mois les trois premières années de vie de l'enfant et de 450 euros de trois ans jusqu'au septième anniversaire. De plus, les parents bénéficieront d'un budget aides techniques de 1200 euros à la naissance puis aux trois et six ans.

LES INSTALLATIONS DE DOUCHES À L'ITALIENNE

L'obligation de construire des logements neufs avec des salles de bain adaptables avec des douches à l'italienne (ce sont des salles de bains sans bac avec un simple siphon dans le sol). Ces installations sont prises en compte pour les demandes de permis de construire à compter du 1er janvier 2021 pour les appartements en rez-de-chaussée et les maisons individuelles en lotissement ou destinées à la location (cela ne concerne pas les individuels qui font construire leur maison pour leur propre usage). Elle sera effective au 1er juillet 2021 à l'ensemble des appartements desservis par ascenseur.

ENTREPRENDRE DES TRAVAUX D'ACCESSIBILITÉ EN COPROPRIÉTÉ

Depuis la fin du mois de décembre 2020, un copropriétaire en situation de handicap n'est plus tenu de demander l'autorisation de faire des travaux d'accessibilité dans les parties communes. Le copropriétaire pourra donc se contenter de notifier à son syndic une demande d'inscription de cette « information » à l'ordre du jour de la prochaine assemblée générale, accompagnée d'un descriptif détaillé des travaux envisagés. Les frais liés à ces travaux sont à la charge du demandeur qui peut solliciter certaines aides. Mais, il y a un risque que l'assemblée générale s'y oppose par décision motivée, en alléguant notamment une atteinte à l'esthétique de l'immeuble.

Asma

Nous savons désormais que bouger et faire de l'exercice, c'est important pour se maintenir en forme quand on est atteint de sclérose en plaques. Ainsi, notre association propose plusieurs activités adaptées pour conserver notre mobilité. Même durant ces périodes compliquées, des ateliers ont été mis en place en visioconférence. Ce qui nous permet de conserver nos corps d'athlètes.



Nous avons également vu dernièrement comment mettre en valeur nos magnifiques silhouettes.

Mais il est également important de prendre soin de notre cerveau car nous n'en avons qu'un. On peut le considérer comme un muscle et donc lui aussi il a besoin d'exercices pour un fonctionnement optimum.

Beaucoup d'options s'ouvrent à nous pour faire bouger nos neurones :

- Jeux de sociétés en famille ou entre amis.
- Lectures : livres, magazines, journaux ...
- Mots croisés, sudoku.
- Jeu de cartes.
- Échecs, jeux de dames etc...

Tous ces jeux sont également disponibles sur internet via tablettes, ordinateurs et smartphones et permettent de jouer en ligne. À chacun de trouver ce qui lui convient le mieux. Ces petits exercices au quotidien sont nécessaires pour une gymnastique de l'esprit tout en douceur.

Et voila nous voici avec un esprit sain dans un corps sain.



Nathalie D.



Nous sommes là pour vous aider, mais nous avons aussi **besoin de vous !**

Soyez nombreux à adhérer pour profiter des activités et afin que l'association ait plus de poids pour représenter les intérêts des malades.

Pour rappel SEP Rhône Alpes Dauphiné est une association reconnue d'intérêt général, **une partie de vos dons peuvent être déduits de vos impôts**

Pensez à renouveler vos adhésions pour continuer à recevoir le journal





SEP Rhône-Alpes
Dauphiné

Rejoignez l'association SEP Rhône-Alpes Dauphiné !

Pour cela vous pouvez découper et remplir le bulletin ci-dessous

Nous vous rappelons que vos cotisations sont indispensables pour la pérennité de l'association SEP Rhône-Alpes Dauphiné. Nous vous informons également que tous les ans, nous versons une partie des sommes collectées à la recherche. Nous avons conscience que cette année est très particulière mais nous pensons à l'avenir et nous sommes certains d'aller vers des jours meilleurs.

Ainsi, pour nous puissions continuer à vous proposer tous les services et activités :

PENSEZ À RÉGLER VOTRE ADHÉSION ET VOTRE COTISATION .



BULLETIN D'ADHESION

Association SEP RHÔNE ALPES Dauphiné

A compléter et à envoyer à SEP Rhône Alpes Dauphiné, Maison Des Associations,
6 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble



Adhésion annuelle :

Cotisation simple	15€	<input type="text"/>
Supplément ateliers (participation aux activités)	+ 15€	<input type="text"/>
Don pour l'association		<input type="text"/>
Don pour la Recherche sur la SEP		<input type="text"/>
TOTAL (1)		<input type="text"/>

Adhésion automatique au Réseau Rhône Alpes SEP (2)

Coordonnées: Madame Monsieur

Nom.....Prénom.....

Adresse.....

.....

Code postal.....Ville.....

.....

Téléphone Fixe.....Téléphone Portable.....

E-mail.....

(1) Etablir le chèque à l'ordre de SEP Rhône Alpes Dauphiné

(2) En adhérent à l'association SEP Rhône Alpes Dauphiné vous adhérez ainsi automatiquement au Réseau Rhône Alpes SEP (<http://www.rhone-alpes-sep.org/>), et vous autorisez donc l'association SEP Rhône Alpes à leur transmettre vos coordonnées. Si vous ne le souhaitez pas merci de le rayer la mention

Droit à l'image : J'autorise SEP Rhône Alpes Dauphiné à utiliser mon image dans les photos présent dans le cadre des activités ou événements de l'association (Barrer la ligne « Droit à l'image » si vous ne voulez pas que ce soit le cas)