



# LE TRAIT D'UNION

N°13  
Mai 2021

Le journal de votre association SEP Rhône-Alpes Dauphiné

**ENSEMBLE, AVANÇONS**

**Les 20 min de la SEP  
auront bien lieu !**

Retour sur  
les derniers mois



Vous avez  
la parole

### Membres du bureau

Catherine L'Emeillet	Présidente
Marie Labrosse	Vice-présidente
Dominique Delabeye	Vice-président
Christiane Salacroup	Secrétaire
Laure Goyer	Secrétaire adjointe
Robert Laporte	Trésorier
Nathalie Dantant	Trésorière adjointe

### Membres du conseil d'administration

 Hélène Antoine	 Laure Goyer
 Asma Ben Lazrak	 Marie Labrosse
 Camille Bocchi Riera	 Robert Laporte
 Ludovic Bréban	 Géraud Paillot
 Olivier Casez	 Marilou Para
 Nathalie Dantant	 Christiane Salacroup
 Dominique Delabeye	 Denis Vercouttre
 Catherine L'Emeillet	 Florence Villatte

## SOMMAIRE

p.4-15  
La vie de  
l'association

p.16  
Le point santé

p.17  
Le point juridique

p.18  
Vie pratique

## Edito

Par



et

Chers adhérents, chers partenaires,

C'est avec un petit pincement au cœur que je prends le clavier pour démarrer mon dernier edito.

Après cinq super années au sein de notre association je suis parti vers de nouveaux horizons, direction la Bretagne, à Saint Malo.

Je voudrais revenir en quelques lignes sur cette aventure associative, tout d'abord en vous remerciant très vivement. Vous, membres du Conseil d'Administration et du Bureau avec qui j'ai énormément apprécié collaborer et un grand merci pour votre soutien permanent ; vous, adhérents, pour tous ces excellents moments de partage sportifs, culturels et conviviaux ; et vous, nos nombreux partenaires publiques et privés pour votre aide et soutien au développement de l'Association. Sans vous tous, rien n'aurait été possible. La situation de l'association, malgré le contexte de pandémie, est saine. Les activités continuent, plein de projets sont en préparation, une super équipe est au commandement avec une nouvelle présidente dont l'expérience et le dynamisme vont énormément nous apporter. J'ai une très grande confiance dans toute l'équipe pour continuer à organiser la vie de l'Association.

Je passe maintenant le clavier à Catherine en lui souhaitant d'avoir les mêmes richesses et satisfactions que j'ai eues grâce à vous tous.

Géraud Paillot

Mesdames, Messieurs les adhérents  
Mesdames, Messieurs les partenaires,

Depuis le 25 février 2021, j'ai été élue Présidente de l'association, faisant suite à Géraud Paillot, ce qui n'est pas une mince affaire car je sais combien Géraud a su dynamiser et rendre vivante cette association.

Je tiens à le remercier tout d'abord, ainsi que Marie Labrosse et Christiane Salacroup pour la confiance qu'ils m'ont accordée et leur aide apportée pour la prise de fonction. Leur bienveillance, leur soutien m'accompagnent tous les jours dans cette période difficile.

Merci également, à vous, membres du CA, du bureau, pour votre accueil chaleureux. J'ai déjà pu m'apercevoir de votre grande implication. Vous êtes toujours prêts à répondre présents aux sollicitations.

La période est difficile, particulière mais l'association continue d'avancer, et nous allons donc le faire ensemble.

Les projets ne manquent pas et j'espère que nous pourrons nous rencontrer rapidement.

Catherine L'Emeillet  
Présidente

### Retrouvez-nous sur internet



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



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

N°13 – Mai 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

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

*Retour sur les derniers mois*

**Sorties loisirs-culture**

**Notre cycle de Conférences en ligne a continué avec le même succès !!!**

Nos membres ont pu ainsi se retrouver pour assister, en ce début d'année, à deux très intéressantes conférences en ligne, données par notre conférencière Muriel JEAN.

**LE MOUVEMENT IMPRESSIONNISTE** (Vendredi 26 Mars).

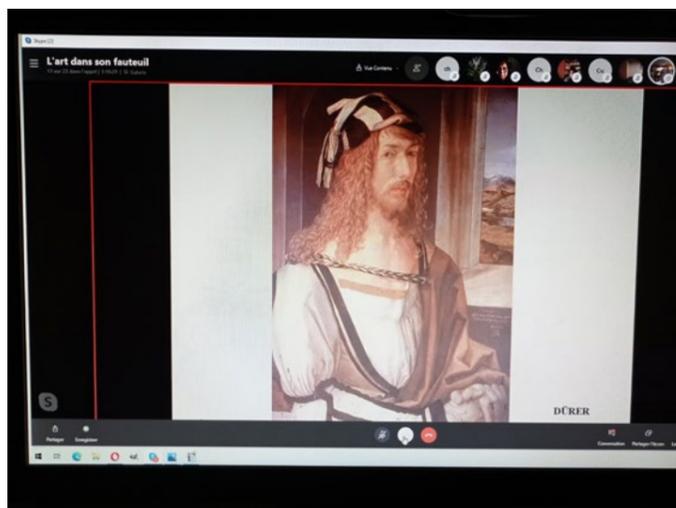


Nous avons pu découvrir avec beaucoup de précisions le Mouvement Impressionniste au travers de nombreux tableaux d'artistes français ( Renoir, Monet, Caillebotte ...).

Après un très riche et instructif survol de l'École française, cette conférence s'est terminée par une surprenante évocation de l'impressionnisme américain.

**DU PORTRAIT A L'AUTO PORTRAIT** (Vendredi 16 Avril).

De tout temps, le désir de laisser une image de soi pour la postérité a été présent pour les puissants. Les artistes et peintres ont permis, par leur art, d'assouvir cette motivation. Mais eux mêmes, en plus des commandes passées par les riches et les puissants de leurs époques, se sont représentés sur leurs propres toiles, devenues ainsi des miroirs de leur personnalité.



**N'hésitez donc pas, à nous rejoindre pour les prochaines conférences. Si vous avez, de plus, des sujets qui peuvent intéresser votre association, n'hésitez pas à nous les soumettre.**

**Denis**

*Retour sur les derniers mois*

**Moments d'échanges et de convivialité**

*N'hésitez pas à nous rejoindre !*

Je me suis jointe très récemment à ce groupe. Je dois être la plus "jeune" participante.

Auparavant, avant le début de cette crise sanitaire si pénible, vous vous réunissiez à la Maison des Associations.

Si je précise tout ça, c'est que j'ai senti, en me joignant via Skype, à votre groupe, que des relations amicales, de gens se connaissant physiquement, existent entre vous, et c'est très normal et sympathique. Pour ma part, j'ai intégré votre groupe en me présentant, peut-être plus en détails que si nous avions été réunis en vrai.

Mon vécu d'handicapée motrice n'est pas, à part un autre d'entre vous, le vécu d'une grande partie d'entre vous. Par ailleurs, contrairement à vous, je ne suis pas soumise à de fréquents séjours à l'hôpital, et à des traitements, parfois contraignants.

Nos échanges m'ont permis de réaliser la diversité des vécus de chacun, seul ou en famille, jeunes ou moins jeunes, marchant ou pas, et pour tous une grande envie de vivre le mieux possible sa maladie.

Les échanges sont toujours plein de sens et d'écoute réciproques.

Les infos apportées par les uns ou les autres sont toujours importantes.

Merci de m'avoir accueillie dans le groupe, et merci à Marie de gérer les échanges.

À un prochain rendez-vous.

**Geneviève Sionneau**

*Malgré les restrictions sanitaires nous gardons notre entrain*

En effet, en cette période particulière que nous vivons, les activités majeures de l'association, comme l'activité physique adaptée ( APA), le YOGA et les moments de partage et de convivialité sous forme de discussions, continuent avec les applications Skype et Zoom.

Les deux premières sont conduites par des professionnels qui adaptent leurs cours en fonction de vos capacités avec beaucoup d'écoute et de bienveillance. Les moments de discussions se font sous la houlette de Marie, Psychologue au CHU, avec une totale liberté et en toute confidentialité.

Donc, depuis chez vous, avec un smartphone, une tablette ou un ordinateur, n'hésitez pas à nous rejoindre, vous serez les bienvenus et soyez assurés d'y trouver une ambiance sympathique et chaleureuse.

**Dominique**

## Retour sur les derniers mois

Yoga / APA

## Témoignage

Je m'appelle Allison, j'ai 30 ans et j'ai une SEP depuis 11 ans. Je fais beaucoup d'activités à côté de mon travail de gestionnaire administrative. De l'athlétisme (depuis que j'ai 10 ans), du théâtre et de la chorale. Bon, ça c'était avant le (ou la) Covid...

Je suis très heureuse d'avoir rejoint l'asso SEP RAD il y a un an. De ce fait, à l'époque, je ne m'étais pas inscrite aux activités proposées par l'asso puisqu'à priori j'avais déjà des soirées bien chargées! Mais le covid a finalement eu des avantages... C'est qu'il m'a laissé beaucoup, beaucoup de temps libre ! Alors c'est comme cela que j'ai pu rejoindre les collègues de l'asso aux activités APA et Yoga maintenues en visio. À chaque fois, ce sont de très jolis moments partagés. Les professeurs d'APA adaptent leurs exercices en fonction de ce que l'on peut faire, ou ne pas faire, toujours dans le rire et la bonne humeur.

Et le yoga, quelle belle découverte ! Être à l'écoute de son corps, sa respiration. Je me sens toujours plus apaisée après un cours ! Tous les intervenants sont à notre écoute. La bienveillance est le maître mot de ces cours!

**Merci à l'association de nous donner cette chance de participer à ces activités avec ces profs toujours au top ! Vous avez fait une heureuse !!**

Nous avons la chance d'avoir des activités avec l'association à travers les moyens de Visio-conférences comme le yoga et l'APA !

Il est très motivant de réaliser des exercices qui favorisent le bien être personnel et le lien social !

Malgré le handicap de la maladie et les problèmes sanitaires actuels, ce lien avec les professeurs et les participants génère une dynamique bénéfique au plan physique et moral !

**"J'encourage vivement d'autres membres à goûter à ce plaisir !"**

Ce qui est important est que chacun exécute les mouvements en fonction de ses capacités...

Ce plaisir est d'autant plus appréciable que nous pouvons réaliser les séances sans se déplacer et sans fatigue de transport !

**Lilianne Le Gall**

## La recette de l'atelier cuisine



## Gratin de patates douces, courgettes et viande hachée

L'atelier cuisine est né dans le monde d'avant et a emporté immédiatement beaucoup de succès : une personne propose une idée de recette culinaire qu'elle aime. Elle « supervise » les tâches de l'équipe de volontaires, l'un épluche les légumes l'autre les lave, une troisième se charge de la cuisson, un quatrième s'occupera de la sauce etc...

Pour finir une belle tablée déguste dans la bonne humeur le met ainsi préparé. J'ai eu l'occasion lors d'un atelier de proposer ma recette de gratin de patates douces ; certains me l'ont demandée alors la voilà. Bon appétit !!

**Ingrédients quantité par personne :**

- Viande hachée 80g
- Courgettes 130g
- Patates douces 130g
- Parmesan 2cs (facultatif)
- Persil ¼ de bouquet
- Oignons ½
- Ail 3 gousses
- Épices et aromates : thym, laurier, romarin, mélange marocain (en fonction de ce que l'on aime ou de ce que l'on a dans le placard)
- Huile d'olive, sel, poivre, bouillon cube légume (ou volaille)

**Préparation et cuisson**

1. Éplucher les courgettes et les patates douces
2. Pré-cuire au micro-onde les patates douces (5min) avec un peu d'eau (1 cs)
3. Faire dorer séparément à l'huile d'olive la viande, les courgettes, les patates douces et les oignons coupés en lamelles.
4. Parsemer aromates et épices selon le choix et ajouter les gousses d'ail et le persil
5. Saler et poivrer, ajouter le parmesan et mettre le tout dans un plat à gratin
6. Verser un bouillon cube volaille dissous dans un fond de verre d'eau et / ou arroser d'un léger filet d'huile d'olive
7. Enfourner 1/4 heure à 180°

**BON APPÉTIT**

**Claudine Martinet**

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.

Dans les prochains mois

Les 20 mn de la SEP - Édition 2021

En 2020, la crise sanitaire nous a empêchés d'organiser les 20 mn de la SEP.

En 2021, la crise sanitaire n'est pas terminée mais ne nous empêchera pas de nous retrouver quand même ! Nous avons trouvé des solutions pour nous partager des moments ensemble !



**ALORS RESERVEZ VOTRE SAMEDI 29 MAI 2021 POUR COMPOSER VOTRE TABLEAU EN PARTENARIAT AVEC APF France Handicap-Délégation de l'Isère !!!**

Au programme :

- Deux conférences en ligne par nos neurologues préférés,
- De l'activité physique (bien sûr, c'est les 20 mn !), où vous voulez (votre salon, un lieu emblématique de la région, les fresques de street art de l'agglomération grenobloise, la campagne...) ce que vous voulez, en solo, duo, le temps que vous voulez (si possible au moins 20 mn),
- Et des surprises.

La seule chose qu'on vous demande c'est de **VOUS PRENDRE EN PHOTO** pendant votre activité et de nous l'envoyer le jour même afin de contribuer à composer un tableau, qui nous restera comme témoignage de ces 20 mn 2021.

**EMBARQUEZ VOTRE FAMILLE, VOS AMI·E·S, VOS VOISINS, QUI VOUS VOULEZ, ON VOUS ATTEND AUSSI NOMBREUX QU'AU PARC PAUL MISTRAL EN 2018 ET 2019 !!!**  
NOUS ALLONS FAIRE LE BUZZ SUR LA TOILE !!!

Toutes les infos pratiques prochainement



photos de l'édition 2019

Dans les prochains mois

Atelier théâtre

Bonjour à tous les adhérents de l'Association SEP Rhône-Alpes Dauphiné !

Nous sommes six étudiants du DUT Carrières Juridiques de Grenoble, qui aidons chaque année l'association dans différents projets, dont celui des 20 minutes.

Pour cette promotion 2020-2021, c'est Karène, Julie, Margaux, Océana, Tanor et Mathieu qui vous proposent leurs services !

Vu la situation sanitaire actuelle, connue de tous, nous vous proposons deux activités additionnelles aux 20 minutes.

Tout d'abord, un projet théâtre d'improvisation.



Composé idéalement d'une quinzaine de personnes, avec une mixité entre adhérents de l'association SEP et étudiants, cette activité comprendra une dizaine de cours d'une heure trente chacun. Nous espérons pouvoir démarrer les séances le plus tôt possible.

Une représentation conviviale et chaleureuse est prévue pour le mois de l'accessibilité, en octobre. Pour récolter des fonds et aider l'association à organiser des activités, nous avons prévu de mettre en place une participation au chapeau. Par ailleurs, une buvette sera mise en place.

En marge de cet événement, nous avons prévu d'organiser une tombola en ligne. Étant donné que nous nous adaptions encore aux mesures gouvernementales, quelques détails restent à régler. **Néanmoins, nous pouvons d'ores et déjà vous assurer qu'elle aura lieu au mois de mai.**

Nous vous transmettrons la brochure explicative d'ici peu !

**Karène, Julie, Margaux, Océana, Tanor et Mathieu**

Dans les prochains mois

Sorties loisirs-culture

Visite guidée, gratuite offerte par l'association, du Musée Champollion à Vif.

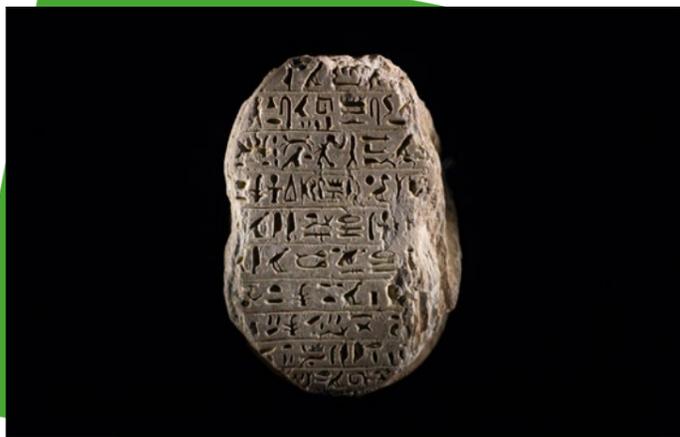
Le 15 septembre 2021 à 14h00

Après 4 ans d'études et de travaux, le Musée Champollion ouvrira ses portes fin mai 2021 (sous réserve de l'évolution de la crise sanitaire).

Venez découvrir le premier musée de France dédié à l'égyptologie, installé dans l'ancienne propriété des Champollion à Vif, un bel hommage aux deux frères Jean-François Champollion, le déchiffreur des hiéroglyphes et Jacques-Joseph Champollion-Figeac son aîné.

Une demeure bourgeoise remplie de souvenirs, tableaux, peintures, objets personnels, écrits,.... et son immense parc.

Inscrivez vous vite auprès de Denis : denis.vercouttre@orange.fr ou 06 80 66 32 15. Nombre de places limité.



ADRESSE :  
45 rue Champollion  
38450 VIF

Pour y accéder :  
En transports en commun :  
- Ligne 25 Le Gua – Grenoble (Tag), arrêt Vif Mairie.  
- Ligne 45 Varcis – Vif (Tag), arrêt Le Masségu.  
- Ligne 26 Saint-Georges-de-Commiers – Le Gua – Grenoble (Tag), arrêt Vif Mairie.  
- Ligne 4500 Mens – Grenoble (Transisère), arrêt Mairie.

Un parking est également situé à proximité du musée.

Dans les prochains mois

Conférences en ligne

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

Après le succès des conférences précédentes, votre association SEP Rhône-Alpes Dauphiné vous offre gratuitement la possibilité d'assister à 2 autres conférences pour les mois de juin et d'octobre.

Suivez 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.

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.vercouttre@orange.fr

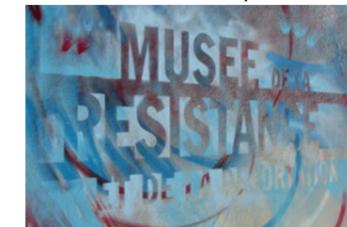
Les instructions vous seront envoyées, par la suite, pour rejoindre la conférence choisie.

LES FEMMES EN RÉSISTANCE

Jeudi 03 juin à 14h

À l'approche des commémorations de l'anniversaire du succès du Débarquement allié en Normandie le 6 juin 1944, il est légitime de rappeler le rôle de la Résistance iséroise qui y a contribué.

Souvent oubliées de l'histoire de la Seconde Guerre mondiale, les femmes ont pourtant joué un rôle essentiel dans ce combat clandestin. Cette conférence en ligne, réservée en exclusivité pour votre association, met en lumière ces destins de



l'ombre en parcourant les collections du Musée de la Résistance et de la Déportation de l'Isère.

Notre conférencière Élise, de l'Office de Tourisme de Grenoble vous fera découvrir ou redécouvrir Marie Reynoard, Marguerite Gonnet, Anne-Marie Mingat, Eva Péan-Pagès ou encore Marianne Cohn, ces femmes au cœur de l'histoire de l'Isère et des Alpes pendant la Seconde Guerre mondiale.



Pour participer à ces conférences, merci de vous inscrire par mail : denis.vercouttre@orange.fr

LE MYSTÈRE DU PROCESSUS DE LA CRÉATION ARTISTIQUE EN DUO.

Vendredi 01 Octobre à 15h30



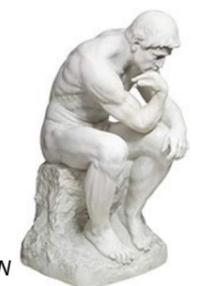
Camille CLAUDEL

Suite à une exposition sur la photographe Dora Maar dans laquelle figuraient quelques pièces de son compagnon Picasso et me souvenant du film "surviving Picasso" qui relatait la vie de Picasso et de la peintre Françoise Gilot, sa nouvelle compagne, j'ai eu envie de traiter ces 2 mystères que sont le couple et le processus de création. Ces couples à la ville qui créent à l'atelier, quelquefois complémentaires (Robert et Sonia Delaunay) quelquefois différents dans leur recherche (Jean Hugo et Valentine Gross-Hugo) parfois fusionnels (Camille Claudel et Auguste Rodin) parfois dévoreurs (les mêmes) mais rarement tièdes.

Je vous invite à les résoudre avec moi

Muriel JEAN

Pour participer à ces conférences, merci de vous inscrire par mail : denis.vercouttre@orange.fr



Auguste RODIN

Dans les prochains mois

**Le projet de notre journée "Vol Parapente" est confirmé .....**

Depuis quelques mois l'association a réfléchi sur la faisabilité d'une journée de baptêmes en parapente.

À ce sujet, j'ai envoyé un mail à tous les adhérents et neuf d'entre eux se sont inscrits pour prendre leur envol.

Il faut savoir que ce genre d'événement est long à organiser car il doit être encadré par des moniteurs agréés biplace avec ou sans fauteuil et affiliés à la Fédération handisport/parapente de façon à mettre les pratiquants en herbe dans les meilleures conditions possibles.



J'ai contacté Francis Duck, qui m'a fait voler en biplace/fauteuil en Juillet 2019. Dans le cadre de sa société À' DONF, elle-même en relation avec GUC/PARAPENTE, Il m'a confirmé que le projet était tout-à-fait réalisable.

**Nous avons fixé la date au Dimanche 13 juin 2021 sur le lieu de St Hilaire du Touvet.**

Ce sport est météo-dépendant et peut être décalé au Dimanche suivant si nécessaire, etc...

Nous avons choisi ce jour de la semaine car il est commun aux neuf personnes.

Nous pouvons également être confrontés aux directives ministérielles par rapport aux conditions covid.

Nous ne pouvons, malheureusement, pas tout maîtriser mais croisons les doigts et croyons en notre bonne étoile .

Je souhaite à tous les adhérents de l'association un très bon été et prenez soin de vous.

**Dominique**

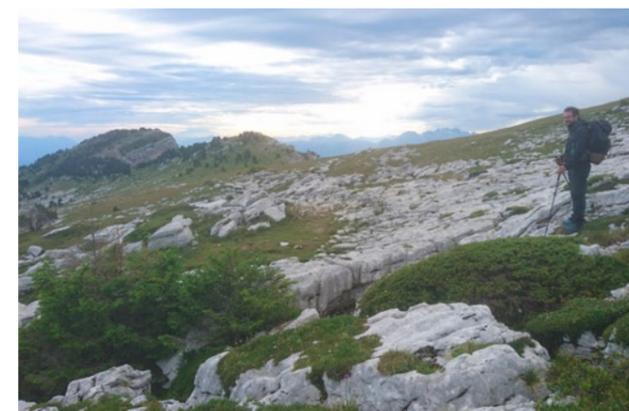
Dans les prochains mois

**SEP et sports de montagne en plein air, l'équation des possibles ?.....**

Face à l'offre limitée d'activités sportives en plein air et notamment en montagne pour les personnes atteintes de SEP, un projet à destination des malades dont le handicap permet l'accès à certaines activités de montagne (randonnée, escalade, ski) initié par Julien Chaussidon (moniteur d'escalade, également atteint de la SEP) et Liliya Yankova (monitrice d'escalade et enseignante en activité physique adaptée) est actuellement à l'étude. Son ambition est de proposer des activités au coup par coup ou régulières aux personnes ayant déjà eu une activité sportive par le passé et souhaitant soit s'y remettre, soit poursuivre dans un environnement adapté, mais aussi à celles et ceux désireux de découvrir cette facette de la montagne.



Le maintien d'une activité physique est fondamentale pour les personnes malades. Malheureusement, s'y investir peut s'avérer extrêmement décourageant, que ce soit à cause de la perte de mobilité, de sensations, ou par la présence d'une fatigue permanente rendant difficile l'engagement dans une activité sportive. La pratique régulière est pourtant bénéfique dans la rémission entre les poussées, puisqu'elle contribue à la stimulation nerveuse des parties touchées. En outre, elle permet d'entretenir la mobilité et la souplesse, la proprioception, et ainsi freiner la vitesse d'avancée de la maladie et son impact sur le quotidien.



Parallèlement, il s'agit de renforcer à travers la pratique d'activités collectives en montagne l'insertion et l'émancipation des personnes touchées, en insistant sur certaines valeurs telles que l'entraide, la solidarité, le dépassement de soi, dans une ambiance bienveillante et respectueuse, tout en consolidant la confiance en soi par la (re)prise de conscience du potentiel de notre corps malgré le handicap.

Dernière chose, et pas des moindres, il s'agit d'offrir aux malades un accès à la pleine nature, un milieu qui reste quelle que soit la manière dont on l'explore une source de bien-être à part entière !

**Julien Chaussidon**

## Vous avez la parole

## En quête d'autonomie : ma vie en tricycle

**Janvier 2019.** Atteint de sclérose en plaques depuis une dizaine d'années, une poussée plus forte que les précédentes me conduit dans un fauteuil roulant deux mois durant.

Après quelques semaines de rééducation, le constat est là : je manque d'équilibre pour remonter en sécurité sur un vélo.

La marche étant réduite à quelques centaines de mètres avec bâtons, je cherche des solutions alternatives pour préserver un minimum d'autonomie.

Mes recherches sur internet se multiplient ; mon cahier des charges est précis : un moyen de déplacement léger, pliable, pouvant se ranger dans un coffre de voiture, permettant le transport en train.

Je découvre toutes les possibilités offertes aujourd'hui à celles et ceux en quête d'une aide aux déplacements : trottinettes ou scooters électriques en tous genres, pliables ou non, beaucoup sont fabriqués en Chine. Rares sont ceux qui cochent les bonnes cases !

Pascaline, ma kiné, me fait découvrir les draisiennes : vous savez, ces ancêtres du vélo, souvent 1<sup>ers</sup> pas

des enfants avant d'enfourcher le leur. Trop fatiguant pour mes jambes et peu confortable.

Les trottinettes à trois roues, avec siège, retiennent mon intention. Joëlle, une amie de mes parents, dont le fils est atteint de SEP, m'encourage à aller voir Christophe et essayer son engin : une petite merveille, qu'il utilise dans tous ses déplacements depuis plusieurs années. Son modèle est un peu ancien, les nouveaux sont séduisants : le 'HappyScoot' est stable, bonne autonomie (une quarantaine de kilomètres), tient peu de place une fois plié, est fabriqué en France, en Bretagne.

Je garde la piste en mémoire... pour plus tard. Car je souhaite conserver une part d'exercice physique ; donc pédaler...

Dans le village où j'habite (à Mens, dans le Trièves), je croise régulièrement Christian : victime d'un grave accident de la route il y a des années, il circule aujourd'hui avec un tricycle à assistance électrique.



Il est fabriqué dans le Sud de la France.

Contact est pris avec le fabricant, la société Damius. Après quelques hésitations (l'investissement est conséquent, près de 3000 euros) et beaucoup de réflexion, je me lance.

L'appareil arrive en juin 2020, livré sur palette, prêt à l'emploi : y'a plus qu'à !

Les premiers coups de pédales sont hésitants. Christian m'avait prévenu : cela ne se conduit pas comme un vélo, dans les virages et les dévers, ce n'est pas le corps qui fait équilibre, mais la conduite avec le guidon : ce sont les bras qui commandent !

Damius fait d'ailleurs bien les choses : une vidéo "d'apprentissage" est accessible qui donne les bons conseils.

Peu à peu, je m'habitue à cette conduite particulière. Je me satisfais de me rendre au village et de rentrer chez moi sans souci de la côte, réhabilitaire en temps normal.

Surtout, je retrouve le plaisir de déambuler sur le marché, de m'arrêter et discuter avec les personnes de rencontre, confortablement assis.

Oh, je ne fais pas de grandes prouesses, mon pays de montagne me freine. Mais cette autonomie retrouvée, le plaisir de pouvoir circuler tout en prenant un bon bol d'oxygène, la facilité d'aller voir les amis au village... sont sans prix.

Je me plais à rêver de balades sur les berges de l'Isère ou du Drac. Mais je n'ai pas réglé le moyen de transport : le tricycle, même pliable, ne tient pas dans notre petite Twingo...

Je n'ai donc pas trouvé encore la solution idéale : celle qui me permet de voyager, en autonomie, et en maintenant une certaine activité physique : la recherche continue !

**Rémy Bacher**

Peut-être pourrait-on créer au sein de l'association un groupe qui s'intéresse aux mobilités, sous toutes ses formes ?

Avec comme objectifs la recherche d'autonomie, le maintien d'une activité physique, le plaisir de se déplacer, de voyager ? Géraud Paillot nous a ouvert la voie, me semble-t-il...

## Vous avez la parole

Retrouvez les bonnes adresses ci-dessous

Tricycle Evasion, société Damius : 199 avenue des Olivarello, Parc d'Activités de la Gandonne, 13300 Salon de Provence, tél : 04 90 59 49 10  
site internet : <https://www.damius.com/>

Trottinette Happyscoot, 19 rue des Bergeronnettes, 29490 Guipavas, tél : 01 84 16 41 85 (plusieurs revendeurs en France, dont St Priest).  
site internet : <http://happyscoot.com/>

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi contacter Rémy Bacher directement par mail ou téléphone : 04 76 34 67 37, [remy.bacher@wanado.fr](mailto:remy.bacher@wanado.fr)

## Hébergements adaptés

Malgré le contexte actuel, la période estivale qui approche sera peut-être l'occasion de faire un break bien mérité : voici deux liens, communiqués par APF France Handicap - Délégation de l'Isère, qui recensent bon nombre d'hébergements adaptés.

C'est peut-être un peu tard pour 2021, mais pourra servir pour 2022.

Vacances adaptées été 2021 (enfants et adultes) Blog Handissimo  
<http://dd38.blogs.apf.asso.fr/files/fiche%20vacances%202019.pdf>

## Reprise prochaine de l'atelier chant au parc

Durant la crise sanitaire et notamment pendant le confinement, l'atelier chant a été complètement interrompu. Pendant les beaux jours, nous avons pu quand même nous retrouver dans la joie au parc Paul Mistral. Cette belle expérience va être reconduite cette année prochainement dès que la météo sera plus clémente et les conditions sanitaires pour se regrouper le permettront à nouveau.

Dans tous les cas, vous serez informés du jour et de l'heure des rendez-vous, comme d'habitude par l'envoi des sms et les mails de notre chère Laure. Nous avons vraiment hâte de nous retrouver tous ensemble et de partager de bons moments en chansons sous la direction de notre chef de chœur Marilou. Cette dernière est capable de nous faire chanter à la fois de la variété française, du « negro spiritual », du chant de partisans italiens... Nous vous atten-

dons nombreux pour venir nous écouter et chanter avec nous au parc dans la bonne humeur.

Bien sûr, s'il n'y a plus de problèmes sanitaires à la rentrée, notre chorale reprendra ses répétitions à la MJC Nelson Mandela à Fontaine.

**Asma**



**Recommandations vaccinales**

En date du 16 avril 2021 - Par le docteur Laurence GIGNOUX, neurologue coordonnateur.  
Informations tirées du Réseau Rhône-Alpes SEP.

**1/ Pour les patients atteints de Sclérose en Plaques :**

Vaccination contre la Covid-19 possible de façon prioritaire à partir de l'âge de 50 ans et cela quel que soit votre traitement de fond.

Sous traitement par anti-CD20 (Rituximab® ou Ocrelizumab®), vous faites partie de la liste des patients hautement prioritaires : vaccination possible avec le vaccin Pfizer® ou Moderna® à partir de l'âge de 18 ans avec une 3ème dose de rappel de vaccin ARNm 4 semaines au moins après la 2ème dose.

Cf. en pièce jointe 5ème lettre d'information SFSEP.

**2/ Pour la population générale sans comorbidité :**

Les personnes de plus de 55 ans : vaccination possible par le vaccin Astra- Zeneca® chez leur médecin généraliste ou chez leur pharmacien avec une dose de rappel Astra-Zeneca®, 12 semaines après la 1ère injection vaccinale.

Les personnes de plus de 60 ans : vaccination possible en centre de vaccination par le vaccin Pfizer ou Moderna avec une 2ème injection de rappel 42 jours après la première injection vaccinale.

Les personnes de moins de 55 ans ayant reçu une 1ère dose de vaccin Astra- Zeneca® devront recevoir une 2ème dose de vaccin avec le Pfizer® ou le Moderna® 12 semaines après la 1ère injection.

**3/ Cas particulier : Patient ou personne ayant déjà contracté la Covid-19 :**

Une dose de vaccin est préconisée au moins 3 mois après l'infection et préférentiellement six mois après leur diagnostic d'infection Covid-19.



**Retrouvez d'autres informations sur le site du Réseau Rhône-Alpes SEP :**

<https://www.rhone-alpes-sep.org/>

**Prolongement des mesures exceptionnelles du FIPHFP et de l'Agefiph face à la crise sanitaire**

Depuis le début de la crise sanitaire, le Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la fonction publique (FIPHFP) et L'Association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées (Agefiph) ont pris différentes mesures, conjointes et individuelles, pour favoriser l'emploi et le maintien en poste des travailleurs handicapés.

Dans un communiqué de presse conjoint (mars 2021), ces 2 fonds (du secteur privé et public) ont prolongé leurs mesures exceptionnelles face à la persistance de la crise sanitaire qui a entraîné une crise économique et sociale sans précédent. Les travailleurs handicapés ont bénéficié d'aides importantes dans le secteur privé et public.

Le FIPHFP a encouragé le travail à distance dans de bonnes conditions. Pour ce faire, Deux aides sont octroyées aux travailleurs en situation de handicap. Cela concerne l'aménagement de l'environnement de travail et une participation au financement d'un équipement de visio-interprétation en langue des signes.

Dès lors que les tâches et les missions nécessitent une présence sur le lieux de travail et ne peuvent pas être réalisées à distance, le FIPHFP autorise une activité en présentiel (à temps complet ou partiel). De plus, pour le travail en présentiel, il donne une aide exceptionnelle au transport domicile/travail et finance les masques dit inclusifs (masques transparents).

Ce fond a maintenu les formulaires de contact mis en place pendant le premier confinement pour simplifier les demandes des employeurs et des agents. Ce dispositif permet de traiter les demandes en temps réel.

Dans le secteur privé, l'Agefiph a mis en place une aide de "soutien à l'exploitation" pour les travailleurs indépendants handicapés (TIH) et entrepreneurs en situation de handicap. Cette aide vient compléter les mesures déjà existantes en faveur des TIH déjà accompagnés par ce même fond.

À côté des aides de l'État, l'Agefiph propose des aides incitatives majorées à la conclusion de nouveaux contrats d'apprentissage ou de professionnalisation. Ces aides sont maintenues jusqu'en décembre 2021.

Comme le FIPHFP, l'Agefiph a mis en place un nouveau service en ligne pour faciliter le dépôt des dossiers. Ce service est ouvert aux employeurs, aux personnes en situation de handicap, ainsi qu'aux conseillers à l'emploi qui accompagnent des travailleurs handicapés.

Par ailleurs, l'Agefiph a prolongé les cellules d'écoute psychologique. Elles demeurent ouvertes aux personnes en situation de handicap par le biais du numéro vert dédié : **0 800 11 10 09 jusqu'au 30 juin 2021.**

**Asma**



SEP et ORTHOPHONISTE.....

Lorsque l'on est atteint de sclérose en plaques, le premier spécialiste auquel on pense est généralement au kinésithérapeute pour l'entretien physique et la rééducation fonctionnelle. Mais malheureusement la liste des problèmes engendrés par la maladie est longue et complexe.

Ainsi, il est souvent très utile de suivre également des séances chez un orthophoniste pour rééduquer, entretenir et même prévenir une augmentation des troubles divers et variés rencontrés au quotidien:

Ces séances peuvent permettre d'intervenir sur l'aspect mécanique tel que :

- Les troubles de la déglutition,
- De la voix, des cordes vocales,
- Les paralysies faciales et névralgies ...

Également sur l'aspect cognitif :

- Les problèmes de mémoire,
- D'attention, de concentration, de traitement de l'information
- Paraphasie (prendre un mot pour un autre) etc ...

Les outils utilisés sont multiples : des exercices, de la thérapie manuelle, des jeux etc..

Il est important pour nous, comme pour les autres, de pouvoir continuer à communiquer, parler voire même chanter (pour s'inscrire à la chorale surtout).

Donc, n'hésitez pas à prendre rdv et même si les délais sont longs : prenez date et soyez patients.

Et, évidemment, on ne lâche rien et on continue les exercices au quotidien chez soi.



**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 :

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