



PoliO'Canada est une publication de la Marche des dix sous du Canada
Polio Canada® est un programme de la Marche des dix sous du Canada et est généreusement appuyé par ses donateurs et partenaires.

1-800-480-5903

Octobre est le Mois de la sensibilisation à la polio!

Depuis sa création en 2003, Polio Canada célèbre le Mois de la sensibilisation en mars afin de rappeler aux nombreuses personnes qui pensent que la polio n'est qu'une parenthèse dans l'histoire du Canada que pour des milliers de survivants de cette maladie, le virus est encore très présent dans leur vie quotidienne. À cette fin, nos groupes d'entraide organisent des événements spéciaux partout au pays dans le but de rendre hommage aux survivants de la polio et d'informer les Canadiens au sujet de la polio et de ses effets latents, qui se manifestent sous la forme du syndrome post-polio.

Cette année, pour la première fois, nous célébrerons le Mois de la sensibilisation à la polio en octobre et ce, pour emboîter le pas à *Post-Polio Health International*. Pour en savoir plus sur ces célébrations et les événements spéciaux

qui seront tenus pendant le mois, lisez le Mot de la présidente, Elizabeth Lounsbury, à la page 2 de ce numéro de PoliO'Canada.

Étant donné que la polio n'affecte pas les gens seulement pendant le Mois de la sensibilisation à la polio, nous devons, toute l'année durant, continuer à informer le public au sujet du syndrome post-polio et à fournir des services d'entraide qui permettent aux survivants de la polio d'entrer en contact les uns avec les autres.

Nous voulons avoir de vos nouvelles.

Communiquez avec nous au 1-800-480-5903, à info@poliocanada.com ou à :

Polio Canada

*un programme de la Marche des dix sous du Canada
10, boul. Overlea, Toronto, ON M4H 1A4*

Une survivante se raconte :

Le récit d'Anne Marie Bovair – « Nous ne sommes pas seuls »

Anne Marie Bovair est présidente du groupe d'entraide Peterborough Post-Polio depuis près de 20 ans.

Elle a contracté une forme paralytique de la polio en 1953, à l'âge de 13 mois. Ses deux

Suite à la page 5



Anne Marie Bovair montre une de ses toiles

DANS CE NUMÉRO

Octobre est le Mois de la sensibilisation à la polio!	1
Une survivante se raconte	1
Mot de la présidente	2
Conseils de voyage	2
Comprendre le stress	3
Lancement de MODmobility®	4
10 ^e Conférence de Post-Polio Health International	5

Mot de la présidente Elizabeth Lounsbury



En 2008, Polio Canada a adopté le thème : « Nous sommes toujours là » de *Post-Polio Health International* et des groupes post-polio

européens. Ils ont toujours célébré le Mois de la sensibilisation à la polio en octobre, alors que nous, à Polio Canada, l'avons toujours fait en mars, un mois très prévisible du point de vue du temps, surtout dans les régions plus au Nord. Après avoir consulté les membres des groupes de Polio Canada, nous avons déterminé que nos efforts seraient plus fructueux si nous choissions également octobre comme Mois de la sensibilisation à la polio.

Deux mille neuf sera bien sûr une année de transition, et si certains groupes souhaitent encore organiser des activités

de sensibilisation en mars, Polio Canada les appuiera. Vous n'avez qu'à nous dire ce que vous comptez faire et comment nous pouvons vous aider. Je dis toujours qu'on ne pourra jamais trop sensibiliser la population à la polio et au syndrome post-polio!

En avril 2009, Sue Jones – gestionnaire des ressources bénévoles et des groupes de la Marche des dix sous du Canada – et moi nous rendrons à Warm Springs, en Géorgie, pour assister à une retraite sur la santé et le bien-être et à la conférence « Vivre avec la polio au 21^e siècle », parrainée par *Post-Polio Health International*. Nous sommes heureuses d'avoir l'occasion de représenter Polio Canada et de rencontrer d'autres survivants de la polio de partout dans le monde. Polio Canada est toujours reconnu comme un chef de file pour ce qui est de la création de groupes d'entraide et la dissémination d'information. J'ai particulièrement hâte

de renouer avec de vieilles amitiés et d'en forger de nouvelles. Je vous ferai un compte rendu sur cet événement dans notre prochain numéro.

Le nouveau personnel de Polio Canada a des idées novatrices et nous sommes tous très enthousiastes. Donnez-nous de vos nouvelles. Faites-nous part de vos idées et suggestions et partagez vos histoires avec nous. Nous ne pouvons pas savoir ce dont votre groupe a besoin si vous ne nous le dites pas. Ensemble, nous sensibiliserons la population à la polio et au PPS. Rappelons aux Canadiens que « Nous sommes toujours là » et que nos effectifs continuent de grimper à cause de l'immigration en provenance de pays où la polio existe encore.

Je vous souhaite à tous une année 2009 remplie de santé et de bonheur.

Elizabeth Lounsbury
Elizabeth Lounsbury

Voyager avec une incapacité : ces conseils peuvent vous aider à passer des vacances paisibles et agréables

Les vacances devraient être une occasion de repos et de détente. Mais quand on a une incapacité, des chambres d'hôtel et des vols difficiles d'accès peuvent gâcher un voyage. La Marche des dix sous du Canada offre des voyages accessibles grâce à ses Services de loisirs et d'intégration sociale. On a déjà organisé des croisières dans les Caraïbes et un voyage à Las Vegas, et on prépare actuellement une croisière en Alaska. Quand vous voyagez avec la Marche des dix sous, les besoins d'accessibilité sont déjà pris en compte. Si vous voyagez seul, les quelques conseils ci-après peuvent vous aider à passer des vacances reposantes et sans stress.

Le meilleur conseil pour les voyageurs est de tout préparer à l'avance, autant que possible. Confirmez TOUS les détails deux fois. Communiquez clairement vos besoins à votre agent de voyages et au personnel de l'hôtel, de la compagnie aérienne et de l'aéroport. Ne supposez jamais qu'ils savent ce qu'il vous faut. Obtenez la confirmation que des mesures ont été prises pour vous



accommoder afin d'avoir l'esprit en paix pendant tout le voyage.

Au moment de réserver votre billet, soyez très précis quant à vos besoins. La compagnie aérienne a un formulaire pour les voyageurs qui ont des besoins spéciaux. Assurez-vous qu'elle a bien reçu le vôtre. Si vous utilisez un fauteuil roulant ou un

cyclomoteur, la compagnie aérienne doit savoir s'il est manuel ou électrique, ses dimensions, son poids, le type de piles qu'il utilise et s'il vous faut un fauteuil pour vous rendre à votre siège. Si vous avez besoin d'une aide spéciale, appelez le comptoir des besoins spéciaux de l'aéroport avant de vous y rendre puisque c'est le personnel de l'aéroport qui vous aidera. Étiquetez bien tous vos bagages – y compris vos bagages à main – afin de pouvoir les repérer facilement. Certaines personnes préfèrent louer un fauteuil roulant ou un cyclomoteur qui les attendra à leur arrivée à l'hôtel. Si c'est votre cas, réservez au moins un mois à l'avance, puis appelez une semaine avant votre départ et à nouveau le jour précédant votre départ pour confirmer la location.

Quand vous réservez votre chambre d'hôtel, soyez, encore une fois, très précis quant à vos besoins. Par exemple, s'il vous faut des barres d'appui, une douche accessible en fauteuil roulant ou un banc

Suite à la page 4

Comprendre le stress : La première étape dans la gestion de votre santé

Une affection chronique comme le PPS peut créer de nouvelles invalidités et de nouveaux défis qui peuvent rendre difficile l'exécution de tâches autrefois faciles et entraîner des changements drastiques dans la vie quotidienne. Beaucoup de gens ont de la difficulté à composer avec la progression d'une invalidité. Le stress créé par ces nouveaux défis peut avoir des répercussions négatives sur la santé mentale et physique. Il est donc important d'apprendre à gérer le stress.

Quand on est confronté à certaines situations, les émotions peuvent souvent prendre le dessus, mais c'est la façon dont on gère ces sentiments et ces situations qui peut nuire à notre santé ou, au contraire, l'améliorer. Les situations difficiles constituent un facteur de stress, autrement dit, un stimulant. Ce n'est pas le stimulant comme tel qui cause le stress, mais plutôt la façon dont on y réagit qui entraîne des effets positifs ou négatifs.

Par exemple, si vous vous sentez épuisé et frustré à la fin de la journée à cause de la fatigue due au post-polio, il vous sera peut-être impossible de vous endormir. La nuit d'après, le même scénario se répète; votre corps et votre cerveau apprennent non seulement à alimenter

ces sentiments mais aussi à créer encore plus de frustration – votre cerveau s'irrite davantage et votre corps devient tendu. Dans cette lutte à deux contre un, c'est votre paix intérieure qui en pâtit. Si la même situation se répète soir après soir, il se produit alors une « réaction déclenchée » – le simple fait d'entrer dans votre chambre le soir causera une réaction négative dans votre corps. Apprendre à gérer ce stress en évaluant correctement vos niveaux d'énergie pendant la journée et en vous adaptant en conséquence peut aider à renverser la « réaction déclenchée ».

Reconnaître les sentiments de frustration et de colère est la première étape vers une gestion saine et positive du stress. Il est important d'identifier les éléments « déclencheurs » qui provoquent une réaction de stress négative afin d'éviter ces situations ou, à tout le moins, de les aborder avec plus de confiance et plus d'assurance.

Qu'il s'agisse d'aller au lit, d'attendre l'autobus au coin de la rue ou d'interagir avec une personne difficile, ces conseils peuvent vous aider à mieux gérer le stress.

- Si vous prévoyez accomplir des tâches difficiles, assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin et ayez bien tous

vos appareils et accessoires fonctionnels en place.

- Prenez une grande respiration et comptez jusqu'à 5. Cela donne à votre corps et à votre cerveau le temps de se réajuster et vous permet de vous calmer et de vous concentrer.
- Pensez DCO – dents, cou et orteils. Avez-vous les dents serrées? Le cou et les épaules tendus? Ressentez-vous une tension dans tous vos muscles, jusqu'aux orteils? Fléchissez vos muscles, puis relâchez-les.
- Apprenez à connaître votre corps : mon corps peut-il composer avec cette situation maintenant? Pourrai-je mener cette tâche à bien tout seul? Devrais-je demander de l'aide?
- Créez un rappel visuel : par ex., note sur votre oreiller ou notocollant sur votre laissez-passer pour vous rappeler de prendre une grande respiration, de compter jusqu'à 5 et de vous ressaisir.

N'oubliez pas, de temps à autre, de prendre du recul et d'observer la situation dans son ensemble. La clé pour surmonter la colère et la frustration consiste à ne pas nier ces sentiments mais plutôt à accepter la situation stressante et à trouver la meilleure façon d'y faire face.

Comment obtenir de l'aide?

Prévoir une situation potentiellement difficile avant qu'elle ne se produise est la clé du succès. Demandez-vous : « Puis-je exécuter cette tâche seul ou vaudrait-il mieux demander de l'aide? » Assumer la gestion de vos propres soins suppose de bien connaître vos capacités et vos limites. Essayez de déterminer à l'avance les tâches pour lesquelles vous aurez besoin d'aide et quand. Parlez à votre aidant naturel, à un membre de la famille ou quelqu'un d'autre pour vous assurer qu'ils comprennent bien que vous vous attendez à ce qu'ils vous **aident**, et non à ce qu'ils exécutent la tâche à **vosre place**. Une communication ouverte permettra de composer plus aisément avec les situations stressantes.

1. Faites preuve de prévoyance et demandez de l'aide avant d'être confronté à une situation stressante.
2. Faites appel à quelqu'un avec qui vous vous sentez à l'aise et en qui vous avez confiance, ou encore à quelqu'un qui a déjà vécu une expérience semblable.

3. N'ayez pas honte de demander de l'aide; cela peut vous permettre de composer avec une situation potentiellement stressante ou dangereuse.
4. Expliquez clairement à la personne qui vous aide ce à quoi vous vous attendez. Ne tenez jamais pour acquis qu'elle sait ce que vous voulez... tout le monde ne lit pas dans les pensées. Assurez-vous qu'elle vous écoute.
5. Essayez de maintenir une attitude positive.
6. Dites merci et montrez votre reconnaissance quand la personne qui vous aide fait un bon travail. Toutefois, si vous êtes insatisfait, discutez-en tout de suite afin d'éviter que le même problème ne se répète.

Pour d'autres ressources sur la gestion du stress, communiquez avec Laura Klaponski, promotrice d'éducation et de santé, au 1-800-263-3463, poste 7212, par courriel à klaponski@marchofdimes.ca ou par la poste à **Polio Canada**[®], un programme de la Marche des dix sous du Canada, 10, boul. Overlea, Toronto, ON M4H 1A4



Lancement de MODmobility®

Il nous fait plaisir de partager ces renseignements avec nos lecteurs francophones, mais veuillez noter que ce site Web et ce service ne sont actuellement offerts qu'en anglais.

La Marche des dix sous du Canada est fière de lancer MODmobility® un magasin en ligne offrant un large éventail d'appareils et d'accessoires fonctionnels. C'est une entreprise sociale de la MDSC qui vise aussi à former et à placer des personnes handicapées dans des emplois concurrentiels. Son exploitation a été confiée à *Motion Specialties Incorporated*, un important fournisseur d'équipement de soins à domicile.

Vous pouvez faire don d'équipement en bon état ou pouvant être remis à neuf dans n'importe quel magasin *Motion Specialties* au Canada. La MDSC fournira un reçu pour fins d'impôt pour tout équipement évalué à 50 \$ ou plus. L'équipement recyclé sera mis en vente sur le site Web de MODmobility® et dans les magasins *Motion Specialties*.

Lignes directrices concernant les dons d'équipement :

- L'équipement doit appartenir à l'une des catégories mentionnées ci-contre.
- Il doit être en bon état.
- Il ne doit pas s'agir d'un produit discontinué; on doit pouvoir acheter les pièces nécessaires à sa réparation.

Pour renseignements, dons ou achats d'équipement : www.modmobility.ca, 1-866-976-6632 ou info@modmobility.ca

CATÉGORIE D'ÉQUIPEMENT	TYPE D'ÉQUIPEMENT
Appareils de levage	Cyclomoteurs et plates-formes élévatrices pour fauteuils roulants
	Lève-personnes fixés au sol
	Lève-personnes fixés au plafond
	Plates-formes élévatrices verticales
	Fauteuils auto-souleveurs
Aides pour la salle de bain	Chaises d'aisance / sièges Versa
	Bancs de transfert
	Bancs de baignoire
	Sièges élévateurs
	Barres d'appui
	Appuie-bras sécuritaires pour toilette
	Sièges de toilette surélevés
Mobilité	Cyclomoteurs
	Fauteuils roulants électriques
	Fauteuils roulants manuels
	Déambulateurs à roulettes
	Verticalisateurs
	Déambulateurs
Divers	Poussettes et dispositifs de retenue
	Lits d'hôpital, y compris les matelas
	Tables de lit
	Rampes d'accès



L'entreprise sociale est appuyée par le Toronto Enterprise Fund, un partenariat de financement entre Centraide Toronto, la ville

de Toronto, le ministère des Services sociaux et communautaires de l'Ontario (Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées) et l'Initiative des partenariats de lutte contre l'itinérance, un programme fédéral administré par la ville de Toronto.

Conseils de voyage *Suite de la page 2*

pour la douche, des portes plus larges, etc., dites-le au personnel. Assurez-vous que votre chambre facile d'accès est « garantie » et obtenez cette garantie par écrit. N'hésitez pas à réarranger les meubles de la chambre de la manière qui vous convient le mieux. Vous pouvez aussi demander au personnel d'entretien d'enlever les meubles dont vous n'avez pas besoin afin d'avoir plus de place.

Beaucoup d'agences de location d'automobiles peuvent fournir une fourgonnette adaptée, moyennant un avis

suffisant. Si vous utilisez un fauteuil roulant ou un cyclomoteur, informez l'agence des dimensions de l'appareil afin qu'elle puisse vous fournir un véhicule adéquat. N'oubliez surtout pas d'apporter votre permis de stationnement pour personnes handicapées. La plupart des villes reconnaissent les permis émis ailleurs au Canada ou à l'étranger.

Vous pouvez aussi vous déplacer en taxi : beaucoup de villes ont des taxis faciles d'accès. Si vous avez eu une bonne expérience auprès d'une compagnie ou d'un chauffeur quelconque par le passé, essayez d'obtenir leurs coordonnées afin de pouvoir

faire appel à eux pendant vos vacances.

Essayez de prévoir les problèmes potentiels avant qu'ils ne se produisent afin de pouvoir passer des vacances de rêve! Bon voyage!

Le programme TravelAbility offre des assurances-voyages aux personnes handicapées et un pourcentage des recettes est versé à la Marche des dix sous. Les Services de loisirs et d'intégration sociale offrent des voyages accessibles, des excursions à longueur d'année et les populaires vacances estivales au parc Geneva à Orillia.

Pour plus de renseignements : 1-800-263-3463, poste 7207, ou recreation@marchofdimes.ca

Le récit d'Anne Marie Bovair *Suite de la page 1*

sœurs aînées n'ayant pas été atteintes, ses parents pensaient, au début, qu'Anne Marie avait attrapé une mauvaise grippe. Elle a reçu le diagnostic de polio à l'hôpital St. Joseph à Peterborough et lorsqu'elle a été transférée à l'Hôpital pour enfants de Toronto, elle était entièrement paralysée du côté gauche. Éventuellement, elle a pu marcher à l'aide d'une prothèse, mais elle a dû être opérée trois autres fois au pied gauche et marche toujours avec un léger boitement.

Grandir avec un handicap visible dans les années 50 était chose difficile, mais la famille d'Anne Marie l'a toujours soutenue et l'a encouragée à prendre part à des activités qui lui plaisaient sans être physiquement épuisantes. Elle a développé un grand intérêt pour la lecture et les travaux d'aiguille; elle nageait dans le lac l'été et exprimait son talent artistique en faisant de la peinture, un passe-temps auquel elle s'adonne encore. Au début de la vingtaine, elle était mariée à Murray et avait un fils, Michael, et un emploi qu'elle aimait beaucoup au Service de santé du comté de Peterborough.

Anne Marie a commencé à ressentir la fatigue extrême liée au syndrome post-polio (SPP) vers la fin de la trentaine. Même si le SPP était – et est encore – mal compris par la communauté médicale, Anne Marie a été examinée à l'ancienne clinique post-polio West Park à Toronto, où elle a appris qu'elle souffrait du SPP; elle a dû prendre sa retraite avant 40 ans. Une collègue du Service de santé, Lois Harte-Maxwell, également survivante de la polio, lui a suggéré de se joindre au groupe de soutien local. Au début, elle a hésité, pensant qu'elle serait la seule jeune

personne du groupe. Mais elle en est quand même devenue membre et, bientôt, présidente.

Anne Marie est très reconnaissante à la Marche des dix sous d'appuyer le groupe de soutien local post-polio de Peterborough et de lui permettre d'en apprendre davantage sur le SPP. « Je dois beaucoup à la Marche des dix sous », dit-elle. « Ils m'ont appris à trouver mon énergie de base, à évaluer mes forces et à planifier mes journées en conséquence; ils m'ont aidée à accepter l'idée que la fatigue ferait partie de ma vie quotidienne et à bien la gérer », poursuit-elle.

À son apogée, le groupe de Peterborough comptait près de 175 membres, mais ses effectifs et ses activités ont diminué récemment. Aidée de sa collègue Pat Butcher, Anne Marie continue de publier un bulletin de nouvelles et reste en contact avec ses membres, afin de raviver le groupe et de tenir à nouveau des réunions régulièrement.

« Anne Marie a déployé de gros efforts pour maintenir le groupe de Peterborough en vie », dit Donna Mackay, directrice adjointe des programmes nationaux de la Marche des dix sous du Canada. « Elle a consacré beaucoup de temps et d'efforts à la Marche des dix sous du Canada et au groupe de soutien et nous lui en sommes très reconnaissants. Je sais qu'elle essaie de tendre la main à de nouveaux survivants de la polio afin d'assurer la croissance du groupe ».

Au cours des dernières années, la mobilité d'Anne Marie a diminué, et elle utilise maintenant un déambulateur ou un fauteuil roulant lorsqu'elle doit parcourir de

grandes distances. Mais sa famille est demeurée une grande source de force et de soutien. Comme elle le dit : « l'invalidité touche toute la famille, et j'ai la chance d'avoir une famille formidable. » Elle peut encore nager, elle pratique une forme douce de tai chi et de yoga à la maison et peint régulièrement.

« Je dois relever des défis; je me sens parfois frustrée et fatiguée et je dois me l'admettre », dit Anne Marie. « Mais je crois toujours qu'il faut tirer le meilleur parti de chaque situation et faire de son mieux avec ce qu'on a. Je sais que ce que nous faisons avec le groupe post-polio est crucial; c'est pourquoi je n'abandonne pas. »

Anne Marie cherche activement à entrer en contact avec les survivants de la polio de Peterborough qui ne sont peut-être pas au courant du SPP. Elle veut leur expliquer leurs nouveaux symptômes et leur faire savoir qu'ils ne sont pas seuls. Peterborough est la collectivité de retraités qui connaît la croissance la plus rapide dans la province et Anne Marie soupçonne qu'il y a peut-être un nombre croissant de résidents qui pourraient bénéficier de la présence du groupe. Elle encourage tous les survivants de la région de Peterborough à appeler la ligne Warmline au 1-888-540-6666 pour plus de renseignements.

Pour partager votre récit dans un prochain numéro de PoliO'Canada, communiquez avec Laura Klaponski, promotrice d'éducation et de santé, au 1-800-263-3463, poste 7212, par courriel à lklaponski@marchofdimes.ca ou par la poste à

Polio Canada[®], un programme de la Marche des dix sous du Canada
10, boul. Overlea, Toronto, ON M4H 1A4

10^e Conférence internationale de Post-Polio Health International

Elizabeth Lounsbury, présidente de Polio Canada[®] et Susan Jones, gestionnaire des ressources bénévoles et des sections locales, sont membres du comité organisateur du Camp de bien-être post-polio de 2009, où Mme Jones animera un

atelier pour aidants naturels et un autre où elle prodiguera des conseils de voyage. Le Camp de bien-être précèdera la 10^e Conférence internationale de Post-Polio Health International, qui se tiendra du 23 au 25 avril 2009.

Lorsque vous éprouvez de nouveaux symptômes, il est important de savoir que vous n'êtes pas seul. Les groupes de soutien locaux constituent l'aspect le plus important de Polio Canada® : ils organisent des réunions et des séminaires à l'échelle locale et fournissent renseignements, soutien et encouragement. Veuillez contacter le groupe de soutien le plus près de chez vous.



Polio Canada® **Groupes de soutien de** **Polio Canada au pays**

Post-Polio Awareness **and Support Society** **of British Columbia**

102-9775 4th St.
Sydney, C.-B. V8L 2Z8
Tél. : 250-655-8849
Télec. : 250-655-8859
Courriel : ppass@ppass.bc.ca
www.ppass.bc.ca

Southern Alberta **Post Polio Support Society**

#7-11th Street, NE
Calgary, AB T2E4Z2
Tél. : 403-265-5041
Sans frais : 1-866-265-5049
Courriel : sappss@shaw.ca
www.polioalberta.ca

Wildrose Polio Support Society

132 Warwick Road NW
Edmonton, AB T5X 4P8
Tél. : 780-428-8842
Télec. : 780-475-7968
Courriel : wpss@polioalberta.ca
www.polioalberta.ca

Saskatchewan Awareness **of Post Polio Inc.**

2310 Louise Avenue
Saskatoon, SK S7J 2C7
Tél. : 306-477-7002
Courriel : sappl@sk.sympatico.ca
www.geocities.com/sapponline

Post Polio Network (Manitoba) Inc.

Personne-ressource : Charlene Craig
Post Polio Network (Manitoba) Inc.
a/s SMD Self-Help Clearing House
825 Sherbrook Street
Winnipeg, MB R3A 1M5
Tél. : 204-975-3037

Polio Regina Inc.

825 McDonald St.
Regina, SK S4N 2X5
Tél. : (306) 477-7002
Courriel : polio@accesscomm.ca
www.nonprofits.accesscomm.ca/polio

Polio Ontario

Plus de 15 groupes en Ontario
Tél. : 1-800-480-5903
ou 416-425-3463, poste 7207
Courriel : polio@dmarchofdimes.ca

Association Polio Quebec

3500 boul. Décarie, bureau 263
Montréal, QC H4A 3J5
Tél. : 514-489-1143
Sans frais : 1-877-765-4672
Courriel :
associationpolioquebec@bellnet.ca
www.polioquebec.org

Polio New Brunswick

268 ave. Montreal
St. John, N.-B. E2M 3K6
Personne-ressource : Peter Hefferman
Tél. : 506-635-8932
Courriel : peterhef@nbnet.nb.ca

Polio Northern New Brunswick

Personne-ressource : Claudia Godin
Tél. : 506-548-1919
Courriel : sunrayfifty@yahoo.com

Polio PEI

Personne-ressource : Stephen Pate
Tél. : 902-566-4518
Courriel : stephen_pate@hotmail.com

Vous n'êtes pas seul(e)!
Joignez-vous à Polio Canada®
aujourd'hui!

M. Mme. Mlle

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Prov. : _____ Code postal : _____

Courriel : _____

Prière d'indiquer les renseignements suivants :

Êtes-vous un(e) : survivant(e) d'un ACV parent(e)/ami(e)
 professionnel(le) de la santé autre : _____

Votre don à Polio Canada® nous aidera à continuer à fournir de l'éducation et du soutien.

Voici mon don à Polio Canada® : 250 \$ 100 \$ 50 \$ 25 \$ Je préfère donner _____ \$
 Mon chèque est ci-joint **OU** Veuillez débiter ma carte : VISA MasterCard American Express

N° de la carte : _____ Date d'expiration (mm/aa) : _____

Titulaire de la carte : _____ Signature : _____



Prière d'envoyer le formulaire accompagné du don à :
Polio Canada® - La Marche des dix sous du Canada
10, boul. Overlea, Toronto, ON M4H 1A4

N° d'enr. d'organisme de bienfaisance (BN) 879585214RR0001



Conformément à l'initiative écologique de la Marche des dix sous du Canada, tous nos bulletins sont imprimés sur du papier provenant de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées. Toutes nos publications imprimées sont également offertes sous forme électronique afin de réduire les coûts et d'économiser le papier.

1-800-480-5903
www.polioCanada.com