

Mille Pattes

Le journal de Handi Cap Evasion 38

Siège: 50 Av A Briand - 38600 FONTAINE

Tél. : 04 76 26 06 34 Courriel : 38asso.contact@hce38.fr

N° 80 – Mai 2017



Edito

Un peu de douceur dans ce monde de brutes....
En pensant à ces 25 d'existence, j'ai eu une idée.
Vous l'avez peut-être constatée lors du dernier journal,
J'ai retrouvé un texte poétique dans les archives des journaux,
Cette fois, c'est pareil, je vous offre un poème de René Richard
Qui nous a quittés cette année.
A votre tour si vous le voulez, nous publierons vos trouvailles.
Nous attendons vos retours.
Je vous envoie un rayon de soleil à travers une voute verdoyante.....

Babette

Journée nationale du sport et du handicap

Nous avons participé le 30 mars à la journée nationale du sport et du handicap, organisée par des étudiants de STAPS.



Changements

La sortie encadrée par Claude et Christian du dimanche 25 Juin et la sortie de Babette et de Luc du dimanche 23 Juillet sont inter-changées.
La sortie du 20 août au lac de Lômes est annulée.

Mini-Séjour de Mai

A prendre : Duvet chaud 10-15°C, matelas de sol, lampe frontale.

Départ : jeudi 25 mai à 8h15 à Maisonnat.

Retour : dimanche 28 mai à 18h30 à Maisonnat.

La Joëlette

Il est loin le temps où, pour échapper au bruit
De la ville, à l'agitation qui nous gagne,
Nous allions sac à dos dans nos chères montagnes
Prendre un bain d'air et de calme, jusqu'à la nuit.

Car, insidieusement, et presque à notre insu,
A pas de loup, comme pour ne pas déranger,
La sale maladie nous est tombée dessus,
Faiblement d'abord, comme pour ne pas nous inquiéter.

Mais patiemment, n'abandonnant jamais hélas !
Nous laissant même parfois quelques répit sournois
Pendant lesquels elle grignotait nos forces déjà
Bien affaiblies, augmentant ainsi notre émoi.

Et le jour, tant redouté où, malgré nous, il
A fallu devant tant d'injustice, renoncer,
A la montagne et apprendre à nous battre au fil
Des ans contre ce qui allait nous handicaper.

Est arrivé avec son cortège de malheurs,
Qui, c'est navrant, nous faisait presque oublier
Qu'auparavant nous avions connu de meilleurs
Moments. Et la question se pose : combien d'années

Sommes-nous restés ainsi, privés de ce silence
Par la sournoise myopathie qui nous rongait
Et par là même, assurément, nous réduisait
A l'immobilité avec grande patience.

Mais, miracle ! Grâce à un génial bricoleur
A qui la maladie avait rendu visite,
Relevant un défi, mais surtout de grand cœur
Mît pour la première fois une « joëlette » en piste.

Ce fut alors qu'une formidable chaîne de
Solidarité, un peu partout s'est créée,
Donnant ou redonnant à beaucoup la joie de
Vivre dans une ambiance chaleureuse d'amitié.

René Richard

Poème tiré des archives des journaux d'HCE38.

A noter

Nous fêterons les 25ans d'HCE38 le 10 septembre lors d'une sortie dans le Valjouffrey.

Quand toucher la terre apaise les mots

En France l'hortithérapie, thérapie physique et psychique par la nature, reste confidentielle. Sur la côte landaise, Estelle Alquier fait profiter malades et soignants de son univers botanique.

Cela aurait pu ressembler au potager de son grand-père. Mais le chantier dans lequel Estelle Alquier s'est lancée est beaucoup plus vaste et ambitieux. A une dizaine de kilomètres de Capbreton, Estelle a créé les « jardins de l'humanité », un projet d'hortithérapie. Dans ce jardin en cours de création, mes malades en fauteuil roulant pourront circuler librement et accéder à des tables de cultures surélevées pour toucher, humer les fleurs, les plantes et autres herbes aromatiques. C'est en 2015 que cette jeune femme originaire du Sud-ouest a commencé à façonner ce qui deviendra un jardin thérapeutique. Un ambitieux projet qui comprend des jardins du monde (amérindien, asiatique et berbère) et des jardins historiques (gallo-romain, médiéval et un potager des Lumières). Dans la partie thérapeutique, l'accent est mis sur les sens : le toucher, les couleurs, l'odorat, l'ouïe (grâce à des nichoirs à mésanges installés dans les arbres, une fontaine, etc.) et le goût (groseille, cassis, framboises, oseille à goûter). « Le but est de retrouver le sens des saisons, la temporalité, et peut-être, pour les malades d'Alzheimer, voir des souvenirs émerger ». Ces visites sont encadrées par les soignants qui notent ensuite les améliorations observées. « Les visites sensorielles apaisent les malades, apportent du plaisir par le toucher et l'odorat. De plus, voir les fruits de sa récolte est toujours source de plaisir », précise Estelle.

Des bienfaits prouvés scientifiquement.

Si la vanille permet de s'ouvrir aux autres, l'odeur de la verveine citronnée apporte joie et bien-être et la lavande est apaisante. La nature fait du bien et la science le prouve. Selon des études menées aux Etats-Unis, au Canada mais aussi à Nancy, Marseille et Toulouse, jardiner permet de réduire les prises médicamenteuses, d'améliorer l'état psychique et physique et favorise la socialité des patients. « Pour les enfants handicapés physiques, l'hortithérapie soigne les pulsions de mort », affirme celle qui a travaillé dans des jardins thérapeutiques à Biarritz. « J'aimerais faire de ce jardin un lieu d'immersion et un centre de formation pour les soignants et tous ceux qui souhaitent se former à l'hortithérapie », complète Estelle, qui enfant jardinait avec ses parents et son grand-père. En 2010, elle a même suivi la formation d' « hortithérapie » de Jean-Luc Sudres, psychologue à l'université de Toulouse Le Mirail. Avec ce jardin de l'humanité, elle souhaite toucher les malades en institution mais aussi ceux qui restent isolés. Et reste convaincue que « chaque hôpital, chaque centre de soin devrait posséder son jardin thérapeutique.

Transcriptions de l'article paru dans le numéro d'Eté du magazine Esprit yoga

<https://jardins-humanite-terresoceanes.jimdo.com/>

<https://www.facebook.com/jardinshumanite/?fref=ts>

Rubrique Ciné : Les Patients

Ce film, qui retrace les aventures de personnes en centre de rééducation dont Grand Corps Malade, nous donne une belle leçon et nous montre qu'il faut toujours se battre si l'on peut et avoir beaucoup de volonté. Nous n'avons pas le droit de nous plaindre pour rien. Pour finir avec ce film, malgré mon handicap, je pense très fort à ma petite cousine. Agée de 15 ans, Mailys a un lit médicalisé, alors je n'ai pas le droit de me plaindre.

Patricia

Hommage

Merci !

Certains d'entre vous se souviennent peut-être de François, gravement atteint d'un cancer du cerveau et avec lequel vous aviez fait deux sorties en pulka dans la forêt des Coulmes et une sortie en joëlette au col de la Ruchère. François est décédé le 29 décembre, à la maison comme il le souhaitait, accompagné par moi et sans souffrir.



En son nom, je voudrais remercier Handi Cap Evasion 38 et tout particulièrement André pour l'entretien des joëlettes et Babette pour sa disponibilité. La joëlette a énormément compté pour François pendant les trois ans qu'a duré sa maladie. Nous n'avons fait que peu de sorties avec l'association, en revanche nous avons très souvent loué une joëlette que nous utilisions avec des amis ou de la famille pour partir à l'assaut de ces montagnes que François aimait tant. Pour lui, c'était le seul moyen de se retrouver en pleine nature et il était toujours partant, quel que soit le temps.

Alors merci pour les sorties faites avec l'association et surtout d'avoir mis à notre disposition ces joëlettes qui sont vraiment une belle invention !

Agnès de Crécy

Témoignage

Voilà qu'une semaine déjà est passée pour la randonnée raquette que j'avais fait avec l'association handi cap évasion 38. J'étais vraiment contente de cette sortie en Vercors. Ce que j'appréciais le plus c'est la convivialité, le travail en équipe la solidarité, entre personnes valides et à mobilité réduite. C'est vraiment génial de faire devenir les rêves en réalité soit pour les personnes à mobilité réduite ou bien celles qui souhaitent sortir mais n'ont pas de moyens.

Merci à tous les participants et pour les organisateurs de l'association.

Et je suis prête aux prochaines sorties avec un grand plaisir.

Bon dimanche à tous.

Naima Lounis



Programme des sorties restantes d' HCE 38 2017

Sorties Joelette

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Téléphone
11 juin	Crêtes de Jiboui	Difficile	Hélène Flotat Jean-Michel Tourcier	06.28.64.07.97 06.67.52.84.15
18 juin	Réserve du Luitel (Belledonne)	Facile	Vincent Chevalier Patricia Mandier	06.84.06.60.92 04.76.38.37.26
25 juin	Abri de la Goulandière	Moyen	Babette Clerc Luc Saint-Guillain	04.76.26.06.34 07.81.83.10.34
2 juillet	Le Sappey en Oisans	Moyen	Philippe Vallette Frédéric Montfort	06.75.49.30.74 04.76.27.74.28
23 juillet	Crêt Luisard	Moyen	Christian Lanfrey Claude Villot	04 76 48 33 23 07 82 38 86 31
6 août	Lac des Grenouilles (Belledonne)	Moyen	Jean Cordonnier André Houillon	04.76.21.44.85 04.76.54.89.45
3 septembre	Col de Maronne	Difficile	Claude Villot Jean-Loup Courtois	07.82.38.86.31 06.25.25.13.80
10 septembre	Valjouffrey – 25ans HCE38	Facile	André Houillon	04.76.54.89.45
17 septembre	Canal du Beaumont	Facile	André Houillon	04.76.54.89.45
24 septembre	Plateau des Petites Roches (Chartreuse)	Difficile	Vincent Chevalier	06.84.06.60.92
30 septembre 1 octobre	Brame du cerf - Ambel (Vercors)	Facile	Jean Cordonnier Dominique Derenne	04.76.21.44.85 04.76.09.10.37
22 octobre	Rando resto	Facile	Babette Clerc Nicole Laureys	04.76.26.06.34 04.76.72.39.57

Mini Séjours

En joëlette avec un accompagnateur en montagne

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Inscriptions
25 au 28 mai		Moyen	Vincent Chevalier	Babette Clerc 04 76 26 06 34
Début novembre		Moyen	Vincent Chevalier	Babette Clerc 04 76 26 06 34

Pour participer aux Sorties

- Vous devez être adhérent et avoir réglé votre cotisation pour l'année en cours, si c'est votre première sortie à HCE 38 vous n'adhèrerez que si vous êtes satisfait de votre essai.
- Que vous soyez usager ou accompagnateur nous vous demandons de vous **inscrire auprès de l'organisateur au moins 5 jours à l'avance**. Il faut 3 accompagnateurs pour une personne en joëlette donc il est important pour répondre à la demande que l'on connaisse l'effectif assez tôt.
- Si vous vous êtes inscrit et avez un empêchement prévenez l'organisateur(trice).
- Prévoir des vêtements chauds, des chaussures de montagne, des bâtons pour ceux qui marchent, un pique-nique et des boissons.
- Nous demandons 5 euros par passager des voitures (sortie de 80 à 100 km aller-retour maxi). Pensez à vous munir de monnaie. C'est le responsable de la sortie qui récoltera les fonds et répartira la somme entre les chauffeurs quelque soit le nombre de passagers.

Le rendez-vous est à l'arrêt du tram Louis Maisonnat (Fontaine) à 8 H 15 (sauf autre indication sur le programme). **Nous vous demandons d'être à l'heure par respect pour ceux qui le sont, merci d'avance.**