

*Le Carême nous offre un temps pour nous occuper de certains aspects de notre vie que nous négligeons souvent : la prière, l'étude de la Bible et les moments de réflexion sur ce que nous croyons et comment cela définit nos priorités et façonne nos actions. Puisse ce calendrier de Carême aider à compter les bienfaits de Dieu et à partager ce que nous avons avec les plus démunis.*

**Centre Québécois d'entraînement adapté FSWC (First Steps Wellness Centre)**  
**<https://www.fswcquebec.ca/index.html>**  
**<https://www.youtube.com/channel/UCg0cRQHhsPMxV8oM5L1C78A>**

Cet organisme à but non lucratif est membre du groupe FSWC basé à Regina, le pionnier canadien, depuis 2010, dans le domaine de la thérapie intensive basée sur l'activité (TBA) pour les personnes vivant avec des lésions médullaires. Il a ouvert ses portes sur Galt Est, à Sherbrooke, en février 2022. Les thérapeutes (trois) sont des kinésiologues formés par FSWC Regina en thérapie par l'activité.

Le centre est un organisme charitable enregistré qui ne reçoit aucun financement gouvernemental. Les clients, qui doivent avoir signé des autorisations de leurs médecins, paient à chaque séance 40 \$ ou plus par heure, selon qu'ils ont ou non une assurance maladie.

La fondatrice/directrice bénévole est Noriko Imaizumi. En 2014, l'entraîneur de gymnastique de son jeune fils est devenu tétraplégique à la suite d'un accident. C'est en cherchant comment l'aider que Noriko découvrit FSWC Regina ; elle suivit un cours en entrepreneuriat et un certificat universitaire en gestion d'organismes à but non lucratif. Un autre bénévole est le photographe Martin Lunkenbein qui apporte son assistance avec le site Web et le matériel publicitaire.

En combinant recherche, technologie et résultats thérapeutiques avérés, FSWC propose une approche holistique pour aider à améliorer la mobilité et la qualité de vie des personnes atteintes de diverses maladies neurologiques. Le centre de Sherbrooke offre ce qui suit :

- Programme de thérapie intensive basée sur l'activité (ABT)
- Programme de stimulation électrique fonctionnelle (FES)
- Programme enfants [depuis octobre 2022]

Nos donations du Carême aideront à poursuivre la mission du *Centre québécois d'entraînement adapté FSWC* et lui permettront, non seulement de maintenir au moindre coût possible les programmes déjà en place, mais aussi d'accueillir plus de personnes ayant des maladies neurologiques.

Nos dons à FSWC : ([ptuc.finances@bell.net](mailto:ptuc.finances@bell.net) ou chèques portant la mention « Calendrier du carême ») doivent être transmis à Plymouth-Trinity a/s Allan Marshall, 42 Academy, Sherbrooke, QC J1M 1R1, d'ici le dimanche de Pâques ou peu après.

**ÉGLISE UNIE PLYMOUTH-TRINITY UNITED CHURCH**

Sherbrooke, Québec

[plymouthtrinitychurch.org](http://plymouthtrinitychurch.org)



# CALENDRIER DU CARÊME 2023

## LENTEN SHARE CALENDAR

in support of / au profit de

**Centre Québécois d'entraînement adapté FSWC  
(First Steps Wellness Centre)**  
**<https://www.fswcquebec.ca/index.html>**

## Lenten Calendar/Calendrier du carême 2023

Sunday/dimanche	Monday/lundi	Tuesday/mardi	Wednesday/mercredi	Thursday/jeudi	Friday/vendredi	Saturday/samedi
			<b>22 février</b> <i>Mercredi des Cendres / Ash Wednesday</i> <i>Il guérit beaucoup de personnes souffrant de maladies diverses et chassa beaucoup de démons. Mc 1.34</i>	<b>23 février</b> Connaissez-vous quelqu'un ayant bénéficié des services de FSWC Québec ? Si oui, donnez .25 \$, sinon, .50 \$	<b>24 février</b> Si vous n'avez jamais eu à passer du temps dans un centre de soins spécialisé en neurologie, donnez 1 \$.	<b>25 février</b> Si vous connaissez une personne ayant sérieusement souffert de dépression depuis le début de la pandémie, donner 75 ¢.
<b>26 mars</b> <b>Prions</b> pour les personnes appauvries d'avoir enrichi d'autres, ou dépourvues bien que possédant tout.	<b>27 février</b> Est-ce avec des adultes que FSWC Québec a d'abord commencé à travailler? Si <i>Oui</i> , mettre 50 ¢; si <i>Non</i> , 75 ¢.	<b>28 février</b> Une bonne nutrition mène à une meilleure santé; ajoutez .75\$ si vous avez mangé des fruits ou légumes frais aujourd'hui.	<b>1 mars</b> Connaissez-vous quelqu'un avec une lésion de la moelle épinière? Si oui, donner 25 ¢; sinon, 50 ¢.	<b>2 mars</b> En reconnaissance à notre système de santé donner 1 \$ à FSWC Québec.	<b>3 mars</b> Avez-vous déjà soutenu une organisation communautaire ? Si oui, inscrivez 50 ¢ ; si non, 75 ¢	<b>4 mars</b> Avez-vous déjà référé quelqu'un à FSWC Québec ? Dans les deux cas, offrez 1 \$ à FSWC Québec.
<b>5 mars</b> <b>Prions</b> pour ceux et celles qui n'ont pas de foyer.	<b>6 mars</b> Connaissez-vous les débuts de FSWC Québec? Si vous le savez : 25 ¢, sinon, 75 ¢.	<b>7 mars</b> Si vous avez la chance d'avoir un médecin de famille donnez .75 \$.	<b>8 mars</b> Si vous n'avez besoin ni d'une canne, ni d'un déambulateur ou d'une chaise roulante, donnez .75 \$.	<b>9 mars</b> En gratitude pour les services médicaux et dentaires que vous recevez, mettez 1 \$.	<b>10 mars</b> Saviez-vous ce fait un kinésithérapeute ? Donnez 1 \$ à FSWC Québec.	<b>11 mars</b> Si vous n'avez jamais été en dettes, soyez reconnaissant-e et payez 1 \$.
<b>12 mars</b> <b>Prions</b> pour celles et ceux qui ont perdu tout Espoir et sont désespérés.	<b>13 mars</b> Savez-vous où se trouve FSWC Québec ? Si oui, donnez .50 \$, sinon, .75\$.	<b>14 mars</b> Rendez grâce pour tous les coups de fil ou messages texto envoyés par des ami.es qui se soucient de vous. Cela vaut 1 \$.	<b>15 mars</b> Connaissez-vous une famille où quelqu'un est quadriplégique ? Dans un cas ou l'autre, donnez 1 \$.	<b>16 mars</b> Si vous mangez régulièrement trois repas par jour, mettez-en .75 \$ ; sinon, .50 \$.	<b>17 mars</b> Avez-vous connaissance de FSWC Québec avant de lire ce calendrier ? Donnez 1 \$ avec gratitude pour la bonne vue.	<b>18 mars</b> Si vous n'avez jamais été client d'une banque alimentaire, donnez 1 \$.
<b>19 mars</b> <b>Prions</b> pour nos familles et nos amies et amis.	<b>20 mars</b> Savez-vous quand FSWC Québec a élargi sa clientèle aux enfants ? Si oui, donner 50¢, si non \$ 1.	<b>21 mars</b> Si vous ne vous êtes jamais senti.e déprimé.e ou isolé.e de votre famille, donnez un généreux 1 \$.	<b>22 mars</b> Avez-vous déjà soutenu un organisme communautaire tel que Moisson Estrie, ou bien Aube Lumière ? Dans tous les cas, donner 50 ¢.	<b>23 mars</b> Mettez .50 \$ pour les bénévoles de toutes les organisations communautaires.	<b>24 mars</b> Donnez .50 \$ si vous n'avez pas eu à consulter un professionnel de la santé au cours du mois précédent.	<b>25 mars</b> Saviez-vous que les dons et levées de fonds privés constituaient la moitié au moins du budget de FSWC Québec ? SVP, mettez au moins 1 \$.
<b>26 mars</b> <b>Prions</b> pour les volontaires et les personnes travaillant en milieu communautaires.	<b>27 mars</b> Est-ce que FSWC Québec offre des services en anglais ? Si vous le savez, donnez .50 \$, sinon, 1 \$.	<b>28 mars</b> Pensez à cinq choses pour lesquelles vous avez de la reconnaissance et faites un don de 75 \$.	<b>29 mars</b> Avez-vous déjà fait du bénévolat dans une école? Donnez 1 \$ de toute façon.	<b>30 mars</b> Si vous n'avez jamais eu un traitement pour une lésion dorsale, offrir 1 \$ à FSWC Québec.	<b>31 mars</b> Donnez .50 \$ si vous avez déjà senti que vous n'étiez pas en charge de votre vie.	<b>1 avril</b> Mettez .50 \$ si vous habitez une maison ou un appartement avec chauffage.
<b>2 avril</b> <i>Dimanche des Rameaux</i> En ce début de Semaine Sainte, <b>prions</b> pour les personnes dont la vie ou les relations sont en miettes.	<b>3 avril</b> Si vous connaissez quelqu'un qui travaille à FSWC Québec, payez .25 \$, sinon, payez .50 \$.	<b>4 avril</b> Avez-vous jamais consulté un.e thérapeute ? Oui, faites un don de 1 \$, sinon, donnez .50 \$.	<b>5 avril</b> Si vous n'avez jamais abandonné l'école, ajoutez 1 \$.	<b>6 avril</b> Si vous avez déjà mangé de la nourriture d'un autre pays (à l'exception des États-Unis), donnez .75 \$.	<b>7 avril</b> <i>Vendredi saint / Good Friday</i> Vous a-t-on déjà demandé de l'argent pour de la nourriture? Quoi qu'il en soit, donner .75 \$.	<b>8 avril</b> Pensez-vous avoir appris quelque chose sur <b>FSWC Québec</b> ? Ajouter 1 \$ pour leur mission.
<b>9 avril</b> <b>PAQUES / EASTER</b> Alléluia! Christ est ressuscité! Il est vraiment ressuscité!	PAIX	PAS	SHALOM	SALAAM	FRIEDE	EIPHNIH