

# Scléro-Ami



Coupe du ruban au Défi des escaliers SP 2023



Vos coffrets Bulles d'espoir 2023 sont en vente dès maintenant!  
[www.bullesdespoir.ca](http://www.bullesdespoir.ca)



**SP Canada**  
Mauricie



## Mot de la directrice

Bonjour à tous!

C'est une autre très belle année qui tire à sa fin pour notre communauté. Notre équipe, composée de femmes investies, a un agenda bien rempli et une table à projets débordante!

Les nouveaux services, mis en place l'an dernier, ont pris de l'ampleur depuis. Pouvoir apporter du soutien, en plus de répondre de façon équitable aux besoins aux personnes atteintes, et ce, peu importe l'évolution de la maladie, est une priorité pour les membres du conseil d'administration.

Afin de pouvoir financer cette offre de services exceptionnelle, la SP Mauricie a pu compter sur la générosité de donateurs pour qui notre cause est une priorité. Des donateurs impliqués avec nous depuis plusieurs années comme Nitek Laser et Tellipso TI, ainsi que de nouveaux partenaires comme Progrès 100 limites et Mauricie Toyota, nous permettent de poursuivre notre mission. Vous aurez la preuve de leur incroyable implication dans les pages qui suivent.

C'est avec enthousiasme que j'attends notre célébration de fin d'année qui aura lieu le 9 décembre! Quel plaisir de se retrouver et de partager les bons coups de l'année avec vous.

Si nous ne nous croisons pas d'ici la fin de l'année, je vous souhaite un temps des fêtes ressourçant et rempli de joie. Que 2024 vous soit douce et qu'elle vous soit profitable!

Lilianne Demers-Lamarche  
Directrice et responsable du financement



## Mot du président

Bonjour à vous tous,

Il y a un certain temps déjà que je ne vous ai pas écrit. Les choses vont bien et il y a eu du changement. Le bureau national de la Société canadienne de la sclérose en plaques a procédé à un rajeunissement de son image de marque. Désormais, ils fonctionnent sous l'appellation SP Canada ou MS Canada pour notre contrepartie anglophone. Plus simple et plus court à prononcer et beaucoup plus au goût du jour.



Au mois d'octobre, on a vu revenir le Congrès Espoir-famille après une pause forcée de 3 ans. Une participation record y a été enregistrée! Si vous n'y êtes jamais allés, je vous invite à le faire. C'est une excellente façon de s'informer et de fraterniser. Si l'aspect financier de votre participation vous freine, contactez-nous et nous verrons ce que nous pouvons faire pour vous aider.

À nos bureaux, notre équipe travaille fort pour assurer notre prestation de services et assurer notre financement en organisant des campagnes de levée de fonds. Bravo et merci les filles pour votre excellent travail.

J'aimerais aussi vous partager que, dans le cadre d'une initiative du gouvernement canadien, des comités travaillent à l'élaboration de normes sur l'accessibilité universelle. Ces comités sont formés d'experts et d'usagers. Les espaces habitables et les aménagements extérieurs sont passés à la loupe afin de s'assurer que chacun puisse se déplacer en toute sécurité, partout.

Là-dessus, gardez le moral. Demeurez en contact avec vos proches, appelez vos amis et continuez à nous soutenir dans tout ce que nous organisons.

Denis Baribeau  
Président du conseil d'administration



Filiale partenaire de  
Sclérose  
en plaques  
Canada

17 AOÛT  
**ACHETEZ UN BURGER  
STOPPEZ LA SP**



## Le rendez-vous A&W pour stopper la SP

Toutes les succursales A&W de la Mauricie ont travaillé ensemble en août dernier pour récolter des fonds remis à la recherche. Ce mois de campagne de financement s'est terminé par le fameux jour du Teen Burger, le 17 août.



Comme à leur habitude, les employés et les propriétaires de l'entreprise Nitek Laser ont profité de l'occasion pour remettre un montant de 3600\$ à la Sclérose en plaques Canada—région Mauricie.

Bravo pour ce beau résultat!

## Le Ribfest de Trois-Rivières 2023

Grâce au Ribfest et au PoutineFest, la SP Mauricie a pu profiter d'une belle visibilité au parc portuaire de Trois-Rivières.



En plus des milliers de passants qui ont pu entendre parler de l'organisation, un montant de plus de 27 000\$ a été amassé!

Merci aux très nombreux bénévoles qui ont participé à ces deux événements cette année!



**DIMANCHE 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2023**  
À TROIS-RIVIÈRES



MERCI À NOS PARTENAIRES!



Inscriptions : [www.defiescallierssp.ca](http://www.defiescallierssp.ca)

Départ : 1825, boulevard St-Louis

Informations : Lilliane Demers-Lamarche, 819 374-4061 #5402

## Défi des escaliers SP 2023

Quelle belle édition de notre Défi des escaliers SP!

Notre nouvelle collaboratrice, Judith Chalifour, de Progrès 100 limites, a pu constater l'efficacité de notre équipe de bénévoles. Ils ont accueilli les participants par une belle journée ensoleillée! Ce sont 101 coureurs qui sont venus prendre part à cette belle course.

Près de 18 000\$ ont été récoltés grâce aux généreux donateurs.

Un merci tout particulier à nos partenaires : Escaliers S.P., Télipso TI, Nitek Laser et Complexe J.D. Garneau qui participent avec nous au succès de cette campagne de financement. Avec leur support, nous pouvons offrir aux athlètes de la région un défi à relever!



## Marche au Parc de la rivière Gentilly

C'est dans le cadre de leur levée de fonds annuelle que le Parc de la rivière Gentilly a produit une vidéo de sensibilisation particulièrement réussie et qui met en lumière notre organisation. Vous pouvez la visionner sur leur chaîne YouTube sous le titre : Levée de fonds Sclérose en plaques Mauricie - 9 octobre 2023.



Cette vidéo a rejoint 49 523 personnes!

Merci à toute l'équipe!

## Souper bénéfique chez Mauricie Toyota



Isabelle Rivas, secrétaire du conseil d'administration, Lilianne et Denis Baribeau, président du conseil d'administration ont passé un excellent moment avec le groupe de Mauricie Toyota qui tenait un souper bénéfique au profit de la SP Mauricie le 27 octobre.

Cette équipe a un don particulier pour le financement et a réussi à amasser la somme incroyable de 25 000\$! Ce montant sera dédié à la recherche à leur demande.

**SP**ectaculaire!

## Bénévolat pour le Vélo SP



Pour une deuxième année consécutive, le Vélo SP se déroulait en Mauricie! Cette fois-ci, le départ avait lieu à la Cité de l'Énergie. Afin de soutenir la Division du Québec dans leur événement de collecte de fonds, des bénévoles de la Mauricie y ont prêté main forte. Sur la photo ci-jointe, vous avez, de gauche à droite, Liliane (directrice actuelle),

Francine (directrice retraitée) et Denis (président du CA), tous réunis pour remettre les primes aux participants. Il y avait longtemps que ce trio n'avait pas été rassemblé!

## Brunch bénéfice à l'Hippodrome



Les membres de la SP Mauricie ont pu se régaler d'un excellent brunch servi par le restaurant de l'Hippodrome de Trois-Rivières à la fin octobre. Un montant sur la vente des billets était remis à la Sclérose en plaques Canada-région Mauricie.

À cela, François Carignan et le club des Jockey ont décidé de remettre

une partie des recettes de la vente des moitié-moitié à l'organisme.

C'est un total de 655,70\$ qui a été remis à la SP Mauricie. En tout, 62 participants au brunch bénéfice ont pu profiter de cette journée mémorable.

Dans le cadre de cette activité, des bons de 5\$ de pari avaient été fournis aux participants en plus du programme de la course. D'ailleurs, une page entière était dédiée à l'organisme à l'intérieur de ce programme. Ce fut une activité bien divertissante! Merci à l'équipe de l'hippodrome!

## Les coffrets Bulles d'espoir sont de retour!

Vous les attendiez, les revoici! Et cette fois, avec des bouteilles entières afin de vous permettre de partager... ou pas 😊



### Le cadeau original par excellence!

Les coffrets Bulles d'espoir comprennent :

- 3 bouteilles de vin mousseux d'importation privée
- Craquelins, fromages et pâtés pour accompagner votre dégustation
- Un reçu pour fin d'impôts de 100\$

#### **Coût d'achat du coffret 250\$**

Faites-en l'achat dès aujourd'hui au  
[www.bullesdespoir.ca](http://www.bullesdespoir.ca)

La récupération des coffrets se fera entre le 11 et le 18 décembre au 1001, rang St-Malo

**Quantité limitée!**



**Fondue vin et trois fromages**

Produit québécois, L'Ancêtre

**Pâté de saumon fumé**

Produit de la Nouvelle-Écosse, Mary Manette

**Craquelins huile d'olive et sel de mer**

Produit ontarien, Ace

**Pot d'olives Kalamata**

Produit québécois, La Belle Excuse

**Crème d'ail noir**

Produit québécois, All en noir et blanc

*Les boîtes*  
**TCHINTCHIN**

C'est la dernière collecte de fonds avant le congé des Fêtes!

Ne ratez pas la chance de commander votre coffret, en plus d'en faire la promotion à votre entourage!

## Services

Saviez-vous qu'en tant que membre de SP Mauricie, vous avez droit à un tas de services gratuits ou à moindre coût?

Ces nombreux services ont tous un point commun : la gestion du stress, de l'énergie et des symptômes reliés à la maladie.

- Massothérapie à 10\$ offerte dans plusieurs municipalités de la Mauricie
- Podologue à domicile à 5\$ la séance
- Abonnement au gym à prix réduit dans plusieurs centres en Mauricie
- Aide à domicile à prix très compétitif avec «Aide chez soi»
- Cours de groupe d'aquaforme et de conditionnement physique
- Rendez-vous des membres (café-jasette) dans chaque MRC (thématiques différentes chaque mois)

N'oubliez pas que, pour chacune des activités qui sont proposées, la SP région Maurice payera votre accompagnateur (4h minimum à 15\$/h).

Il suffit de signer le contrat!

Pour vous informer ou pour vous inscrire, contactez Olivia Géniaux

**819-372-5938 poste 5417**

ou par courriel :

**[olivia.geniaux@spcanada.ca](mailto:olivia.geniaux@spcanada.ca)**



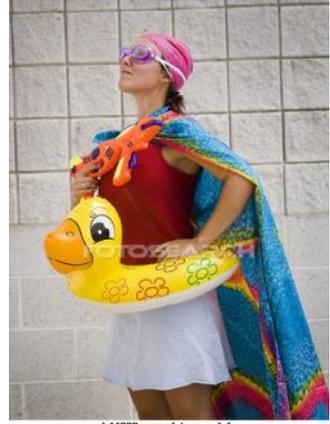
## Aquaforme

La prochaine session d'aquaforme débute **le 15 janvier 2024** à la piscine de l'UQTR pour une durée de 10 semaines!

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant!

De plus, les bains libres à la piscine de Shawinigan vous sont offerts si vous avez reçu un diagnostic de sclérose en plaques.

Contactez **Olivia Géniaux 819 372-5938 poste 5417** pour vous inscrire!



b11928 www.fotosearch.fr

## **Nouveau! Création littéraire**

Vous aimez écrire et êtes intéresséE par les différents styles littéraires: poésie, récit, fiction?

C'est parfait, Olivia vous a concocté un nouveau service! Vous pourrez écrire vos textes et discuter avec vos pairs pour former un cercle d'écriture.

Cette activité **en ligne** se déroulera du **23 janvier au 12 mars 2024**, chaque mardi de 10h à 11h30. Coût de 10\$ pour participer.

Inscription obligatoire auprès d'**Olivia**.



## Nouveau service! Podologue

Manon Gervais, podologue certifiée par l'Association Nationale des podologues, offrira des soins de pieds à nos membres **dès le mois de janvier 2024!**

Elle se déplacera à domicile et la consultation sera de 5\$, la balance étant prise à la charge de la SP-Mauricie.

Plus aucune excuse pour ne pas prendre soin de vos pieds!



## Nouveau! Drainage lymphatique

Cette technique permet d'améliorer l'élimination des déchets et toxines, accélérant ainsi le processus de guérison du corps.

Cette technique de massage se distingue par des mouvements légers, précis et en surface de la peau.

Contribution de 10\$ la séance. La différence étant assumée par la section Mauricie.

Service à Trois-Rivières seulement. Renseignements auprès d'**Olivia**.



## Remise en forme adaptée en virtuel

Nous offrons la possibilité de vous inscrire pour la prochaine session à des cours de remise en forme adaptée avec Adaptavie qui commenceront le 15 janvier 2024 jusqu'au 24 mars (10 séances).

**Adaptavie** offre des cours de Zumba, d'équilibre, de cardio-fit, de musculation, de conscience corporelle et de remise en forme sur chaise, tout cela dans le confort de votre maison.

Contactez **Olivia** pour plus de renseignements et pour vous inscrire!

Cout de 30\$ par session et par cours



## Contravention de civisme

Bail Mauricie et la SP région Mauricie se sont associés pour présenter ce projet innovant!

Cette fausse contravention a pour but de sensibiliser la population de **Trois-Rivières** aux enjeux concernant les stationnements pour les personnes ayant des limitations fonctionnelles.

Si vous vous sentez l'âme d'un défenseur de droits ou d'un policier, en plus de la copie ajoutée au scléro-ami, vous pouvez vous les procurer au bureau de la SP Mauricie.

**Contravention de civisme**



**Une amende est de:**  
**317,00\$**

\*Ceci n'est pas une vraie contravention

**Scannez pour innover**



## Les Rendez-vous des membres

Voici le calendrier à venir pour les prochains mois, et ce, jusqu'en juin 2024. - On aime ça prévoir à l'avance à la SP Mauricie!- 🥰🌸

Voici les derniers thèmes pour 2023 :

**Novembre:** « Chanter pour la santé » par Rebecca Mathieu

**Décembre:** reprise des thèmes annulés qui n'avaient pu être donnés par Sophie et Olivia Géniaux

### Novembre 2023

LU	MA	ME	JE	VE
		1	2 La Tuque	3
6	7 Ste-Thècle	8	9	10
13	14 3R	15	16 Ste-Geneviève	17
20	21 Louiseville	22	23	24
27	28 Shawinigan	29	30 La Tuque	

### Décembre 2023

LU	MA	ME	JE	VE
				1
4	5 Ste-Thècle	6	7	8



Passez de belles fêtes de fin d'année et prenez soin de vous! Toute l'équipe de la SP Mauricie vous souhaite une belle année 2024!

2024 : Qui dit nouvelle année dit **nouvelle formule!**

Il n'y aura pas de Rendez-vous des membres en janvier, ni en février. Reprise des rencontres en mars.

Dès mars, les rdv des membres offriront un lieu d'échange convivial autour d'un bon café, thé et beignes/muffins  

On va travailler fort pour que nous puissions jaser dans un lieu chaleureux 

Donnez votre commande à **Olivia** et elle vous apportera ça gratuitement. Contact par courriel, Messenger ou téléphone.

Mars 2024 thème printemps				
LU	MA	ME	JE	VE
4	5 Ste-Thècle	6	7 Shawinigan	8
11	12 3R	13	14	15
18	19 Ste-Geneviève	20	21 La Tuque	22
25	26 Louiseville	27	28	29

Avril 2024 thème jeux de société				
LU	MA	ME	JE	VE
1	2 Ste-Thècle	3	4 Shawinigan	5
8	9 3R	10	11	12
15	16 Ste-Geneviève	17	18 La Tuque	19
22	23 Louiseville	24	25	26
29	30 Ste-Thècle			

## Les Rendez-vous des membres

### Mai 2024 thème loisirs

LU	MA	ME	JE	VE
		1	2 Shawinigan	3
6	7 3R	8	9	10
13	14 Ste-Geneviève	15	16 La Tuque	17
20	21 Louiseville	22	23	24
27	28 Ste-Thècle	29	30 Shawinigan	

### Juin 2024 thème voyages

LU	MA	ME	JE	VE
3	4 3R	5	6	7
10	11 Ste-Geneviève	12	13 La Tuque	14
17	18 Louiseville	19	20	21
24	25	26	27	28

**La SP Mauricie s'offre une pause cet été, on se revoit en septembre!**



# Fête de Noël de la SP Mauricie



Le 9 décembre c'est la fête de Noël de la SP Mauricie.

Nous vous attendons à partir de 11h30 à la salle Félix Leclerc, au 1001 rang St Malo, Trois-Rivières ( Bâtisse de la SP Mauricie).



Un traiteur, des animations, des rires et, bien sûr, des cadeaux vous attendent!

N'oubliez pas de communiquer votre présence et votre choix de menu avant le 26 novembre. Le traiteur a besoin du nombre exact de participants afin de planifier ses repas!



## Programmation conférences printemps 2024

### Les huiles essentielles

**Atelier présenté par *Pranasens***, producteur d'huiles essentielles biologiques en Mauricie.

Cette conférence, initialement prévue en septembre 2023, avait été annulée pour cause de funérailles.

Celle-ci reprend le **Samedi 10 février à 13h30** en format hybride (dans nos bureaux et par teams) !

Présentation d'une durée de 1h30 sur les huiles essentielles permettant la gestion des symptômes de la SP, celles à avoir absolument dans sa pharmacie, celles qui apaisent les douleurs musculaires, etc. Quelques produits seront en vente.



### Ma vie est un choix positif

**Conférence animée par *Mario Sevigny*** conférencier et auteur du best seller « la petite princesse ».

**Vendredi 8 mars à 13h30**, en format hybride dans nos bureaux et par teams!

Cette conférence vous fera réfléchir et agir sur certains facteurs qui ont un impact direct sur votre santé personnelle. Le milieu de vie est un endroit où on passe beaucoup de temps. Cette prise de conscience humoristique et proactive pourrait toucher votre cœur de façon irréversible!



## Présentation de Service Canada



**Conférence présentée** par *Isabelle Grenier*, spécialiste de services aux citoyens.

**Mercredi 17 avril à 13h**, en format hybride à nos bureaux et à distance.

Présentation des services aux citoyens dont la sécurité de la vieillesse, les prestations spéciales de l'assurance-emploi, le fonctionnement du site Internet et les façons de rejoindre un agent. Durée de la présentation: 1h30.

---

### Ces conférences sont gratuites

**\*\* Chaque conférence est précédée d'un diner \*\***

Inscrivez-vous auprès d'Olivia Géniaux pour réserver votre place au restaurant et à la conférence ou pour recevoir votre lien Teams :

[olivia.geniaux@spscanada.ca](mailto:olivia.geniaux@spscanada.ca) ou 819-372-5938 poste 5417.



Des services sont disponibles pour les **proches-aidants**. Appelez la **ligne info-aidants** au numéro sans frais **1-855-852-7784**, du lundi au vendredi entre 8h et 18h parler de vos défis.

Vous pouvez également obtenir des renseignements et du soutien en tant que proche-aidant grâce au **réseau Entre-Aidants** qui vous offre ses services par le biais de téléconférences. Visitez le [www.reseautreaidants.com](http://www.reseautreaidants.com)



Les agents Info-SP



## Vous avez des questions?

Composez le **1-844-859-6789** pour parler avec un **agent info-SP francophone** du réseau de connaissances SP, qui répondra à toutes vos questions en lien avec la sclérose en plaques.

## Vous avez besoin de parler?

Le programme de **soutien entre pairs** vous permet d'obtenir du soutien en toute confidentialité. Composez le **1-844-859-6789** pour vous inscrire, échanger et partager avec une personne ayant une expérience similaire à la vôtre.



## Nouvelles coordonnées

1001, rang St-Malo

Trois-Rivières (Québec) G8V 1X4

Tél.: 819 372-5938, poste 5402 (**Lilianne Demers-Lamarche**)

Courriel général: [info.mauricie@spcanada.ca](mailto:info.mauricie@spcanada.ca)

Site web: [spcanada.ca/SP-canada-mauricie](http://spcanada.ca/SP-canada-mauricie)

## Notre raison d'être

Répondre aux besoins des personnes touchées par la SP en Mauricie.

*Bibliothèque et Archives nationales du Québec - Dépôt Légal*