

Février 2024—
Volume 36, Numéro 1

Scléro-Ami



Mot de la présidente d'honneur 2024

Bonjour à tous et à toutes!

Je suis Laurie Bellerive, propriétaire du Centre athlétique TR et franchisée O-Volt. Je suis très heureuse d'avoir l'opportunité d'être présidente d'honneur pour la Sclérose en paques Canada – région Mauricie en 2024.

Depuis plusieurs années déjà je travaille en collaboration avec l'équipe afin de faire bouger les personnes touchées par la sclérose en plaques. J'ai voulu en faire encore plus cette année en prenant le mandat de présidence d'honneur.

De cette façon, par mon dynamisme je souhaite pouvoir contribuer au succès de leurs campagnes de financement. Aussi, par mon leadership j'espère faire rayonner la cause dans mon réseau.

C'est un honneur pour moi de pouvoir accompagner l'équipe dans la mission de répondre aux besoins des personnes touchées par la sclérose en plaques.



Campagne Bulles d'espoir 2023



Résultats 2023 :

Nous sommes revenus aux formats de bouteilles apprécié par les habitués de cette campagne, la bouteille entière! Ce fut 3 proseccos avec des dosages de sucre différents qui furent offert avec de délicieux encas à savourer tout en faisant un don pour la bonne cause. Grâce à nos amateurs de bulles, c'est plus de 9000\$ qui a put être amassé. Nous remercions nos partenaires qui ont fait de cette édition la plus délicieuse : Les Boites Tchintchin!



Les boites
TCHINTCHIN

Célébrer

LE POUVOIR DE LA COLLECTIVITÉ

MARCHE SP

DIMANCHE, 28 MAI 2023
MARCHESP.CA



Marche SP

Notre événement phare qui rejoint les familles et fait marcher les foules en Mauricie se déroulera dimanche 26 mai à 11h, 3 départs :

- Trois-Rivières : Parc Pie XII
- Shawinigan : Parc St-Maurice
- La Tuque : Parc du Lac St-Louis

Apportez votre lunch, inscription www.marchesp.ca



Journée mondiale de la SP



Comme à chaque année, le 30 mai sera la journée mondiale de la sclérose en plaques. Nous voudrions illuminer la Mauricie en rouge à l'occasion de cette journée privilégiée! Si vous connaissez des établissements qui ont la possibilité d'embarquer dans le mouvement comme le fait la basilique du sanctuaire Notre-Dame-du-Cap, merci de nous les référer! Lilianne se fera un plaisir de les contacter!

lilianne.demers-lamarche@spcanada.ca

Merci à nos bénévoles!

En ce début d'année, nous tenons à remercier les bénévoles qui nous aident à réaliser les nombreux événements de levées de fonds durant les mois plus chauds de notre belle région. Grâce à vous nous pouvons poursuivre notre mission, merci d'embarquer année après année dans nos projets et nos folies! On vous contactera plus vite que vous pensez pour les activités 2024! N.B. Sur cette photo une toute petite partie des bénévoles attirés à la sécurité du circuit lors du Défi des escaliers 2023



Quelques photos de notre fête de Noël du 9 décembre dernier où nous étions 84 personnes! Merci à tous!



Assemblée générale annuelle

SP Canada
Mauricie

1001, rang Saint-Malo, Trois-Rivières, (Québec) G8V 1X4
819 372-5938, poste 5402 • Sans frais : 1 800 268-7582 • spcanada.ca

Le jeudi, 15 février 2024

AVIS DE CONVOCATION

Chers membres,

Voici venu le temps de l'année où il vous est possible d'exercer vos droits et vos obligations. Notre organisation doit faire la démonstration année après année que nous répondons à un besoin de la communauté. Une des façons pour nous d'y arriver est de souligner la participation de nos membres à la vie associative de la SP Mauricie, ici représentée par l'assemblée générale annuelle. Vos administrateurs ont le plaisir de vous y convoquer!

Comme à l'habitude, cette rencontre printanière nous permettra de nous rassembler et de parler des défis et des victoires de la dernière année. De plus, vous serez invités à nous aider à établir le plan d'action pour l'an prochain. Durant cette rencontre, nous vous présenterons notamment le rapport annuel qui inclut le bilan financier de l'organisme, en plus de procéder aux élections. Cette année trois (3) postes sont en élection.

La rencontre aura lieu **lundi le 25 mars à 19h00 en formule hybride**. Un nombre limité de personnes pourront assister en salle au Centre d'affaires Ste-Marthe situé au 1001 Rang St-Malo, Trois-Rivières. Les autres participants pourront assister par le biais d'une vidéoconférence Microsoft Teams.

Il est important de confirmer votre présence et de mentionner votre choix de participation **avant le 11 mars 2023** par courriel à lilianne.demers-lamarche@spcanada.ca ou par téléphone au 819 372-5938, poste 5402. Une fois votre inscription faite, nous vous ferons parvenir les documents nécessaires à la rencontre selon votre préférence.

En vous espérant nombreux pour cette importante rencontre, veuillez agréer chers membres, nos cordiales salutations.

Isabelle Rivas

Isabelle Rivas, secrétaire du conseil d'administration

La SP Mauricie a 50 ans!

Si vous ne le saviez pas encore, cette année, la SP Mauricie fête ses 50 ans!

Le 12 août 1974, un groupe de personnes de la Mauricie décidait de démarrer une association pour soutenir les personnes atteintes par la sclérose en plaques. Leur objectif principal au départ était d'obtenir du financement pour trouver un remède à la sclérose en plaques.

Rapidement il fallut se rendre à l'évidence que, bien qu'il était nécessaire de financer la recherche pour leur assurer un avenir meilleur, il était également important de soutenir les personnes touchées par la maladie au quotidien.

C'est ainsi que, 50 ans plus tard, la SP Mauricie offre un éventail très varié de services pour répondre aux besoins des personnes diagnostiquées et de leur entourage. Voyez [ici le vidéo](#) de nos 50 ans que vous pouvez retrouver sur notre chaîne YouTube.

Nous vous invitons également à être des nôtres **le 17 août** pour déguster un repas avec nous!

La nourriture sera offerte par Mr. Méchoui, et le repas sera suivi d'une conférence donnée par nul autre que **Guillaume Vermette**, clown humanitaire!



Objets promotionnels 50ème anniversaire

Le comité organisateur a travaillé fort dans la dernière année pour rendre cette année mémorable!

Quel meilleur moyen de s'en assurer que par le biais d'objets souvenirs!

Procurez-vous celui/ceux que vous préférez en contactant **Olivia** par messenger, téléphone (819 372-5938 poste 5417) ou courriel olivia.geniaux@spscanada.ca

Planche en érable : 30 \$

Planche en bambou: 20 \$



Ourson : 20 \$ chaque

Services

Saviez-vous qu'en tant que membre de SP Mauricie, vous avez droit à des services 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 offerte dans plusieurs municipalités de la Mauricie
- Soutien psychologique
- Podologue à domicile
- 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 chaque mois
- Activités culturelles

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

Signature du contrat à nos bureaux!

Pour vous informer ou pour vous inscrire, contactez Olivia Géniaux

819-372-5938 poste 5417

ou par courriel :

olivia.geniaux@spcanada.ca



Aquaforme

La prochaine session d'aquaforme commence **le 10 avril 2024** pour terminer **le 19 juin 2024** à la piscine de l'UQTR pour une durée de 10 semaines!

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant!

50 \$ pour la session.

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



Rencontres artistiques

Les activités artistiques reprennent au printemps! On le sait qu'on a une belle petite gang qui aime dessiner avec Sabine Lamy de la Chapelle, enseignante en arts.

Cette activité **en ligne** se déroulera du **27 mars au 29 mai 2024**, chaque mercredi de 14h à 15h. **25 \$** pour la session.

Pas de pré requis artistique ni de matériel spécifique pour participer!

Inscription obligatoire auprès d'**Olivia**

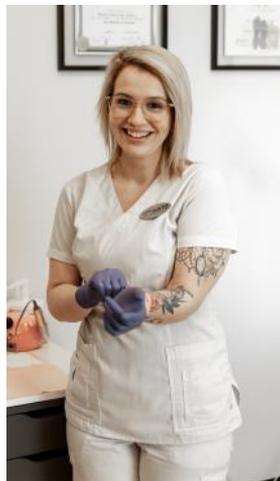


Nouveau service! Podologue à la Tuque

En plus de Manon Gervais qui s'occupe de la région Shawinigan-Trois-Rivières, nous offrons désormais un service de podologie à la Tuque.

Marie-Christine, podologue à **GP santé**, vous offrira une pédicure adaptée à vos besoins et pour 5 \$!
(La balance étant à la charge de la SP Mauricie)

Pour toute demande ou inscription, contactez **Olivia** au **819 372-5938 poste 5417**



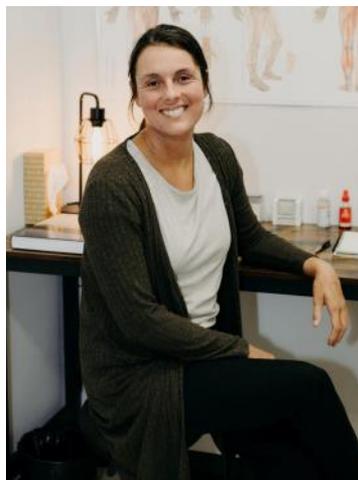
Nouveau! Acupuncture à la Tuque

L'acupuncture est une médecine traditionnelle chinoise qui vise à rétablir l'équilibre énergétique du corps.

Grâce à des aiguilles fines et indolores placées sur des points spécifiques du corps, **Noémie** vous aide à soulager le stress, les douleurs et à améliorer votre bien-être global.

En plus de traiter les douleurs physiques, l'acupuncture a un effet sur plusieurs systèmes du corps : digestif, circulatoire, respiratoire, hormonal, cutané, auditif, oculaire, neurovégétatif et reproducteur.

➡ Contactez **Olivia** pour toute information



Nouveau service! Soutien psychologique

Comme nous savons que l'acceptation de la maladie peut être difficile et que la détresse psychologique survient souvent dans les échanges lors de nos rencontres, nous avons décidé de mettre en place un soutien psychologique avec une **clinique virtuelle**: clinique GO. Ce soutien est dédié uniquement aux problématiques en lien avec la SP.

Ce nouveau service est réservé aux personnes atteintes de sclérose en plaques en Mauricie ainsi qu'à leurs proches.

Début du service: 2 avril 2024



Contactez **Olivia** pour toute demande



Podologie

Ce nouveau service lancé en janvier 2024 avec notre partenaire Manon Gervais a surestimé nos attentes! Déjà 10 personnes bénéficient de ses mains expertes dans l'art de prendre soin de vos pieds.

Manon Gervais, podologue de profession, se déplace de St-Thècle jusqu'à Trois-Rivières à votre domicile! Participation forfaitaire de 5 \$

Elle couvre aussi Shawinigan, Charette, Saint Narcisse, Saint-Etienne-des grès, Notre Dame du Mont Carmel, Saint Louis de France.

Renseignements au **819 372-5938 poste 5417**



Les Rendez-vous des membres

Cette année, nous vous proposons une nouvelle formule: les rdv des membres prennent l'allure d'un café jasette!

Venez rencontrer **Olivia** dans un lieu convivial avec café, thé et beignes/muffins.  

Psssttt, il paraît que si vous contactez **Olivia** par courriel, messenger ou téléphone quelques jours avant, elle vous apportera ce que vous voulez boire!



Nos adresses:

Sainte-Thècle: 301 rue St Jacques, 2e étage, locaux des proches aidants de la vallée de Batiscan.

Shawinigan: Locaux de la CDC. 520 Av Broadway

Louiseville: Locaux de la CDC. 38 chemin de la Grande Carrière

Ste-Geneviève de Batiscan: Locaux de la CDC. 44 chemin de la Rivière-à-Veillet

La Tuque: GP Santé. 273 rue St Joseph.

Trois-Rivières: 1001 rang St-Malo.

Mars 2024 thème printemps

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

Avril 2024 thème jeux de société

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

Mai 2024 thème loisirs

Mai 2024 thème loisirs				
LU	MA	ME	JE	VE
		1	2 Ste Genevieve	3
6	7 3R	8	9	10
13	14 Shawinigan	15	16 La Tuque	17
20	21 Louiseville	22	23	24
27	28 Ste-Thècle	29	30 Ste Genevieve	

Juin 2024 thème voyages

Juin 2024 thème voyages				
LU	MA	ME	JE	VE
3	4 3R	5	6	7
10	11 Shawinigan	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 mais on se revoit en septembre!



Voici le programme de la rentrée pour que vous puissiez ajouter les dates à votre agenda pour prendre un bon café avec nous!

Septembre 2024 thème rentrée				
LU	MA	ME	JE	VE
2	3 Ste-Thècle	4	5 Ste Genevieve	6
9	10 3R	11	12	13
16	17 Shawinigan	18	19 La Tuque	20
23	24 Louiseville	25	26	27

Octobre 2024 thème Halloween				
LU	MA	ME	JE	VE
30	1 Ste-Thècle	2	3 Ste Genevieve	4
7	8 3R	9	10	11
14	15 Shawinigan	16	17 La Tuque	18
21	22 Louiseville	23	24	25
28	29 Ste-Thècle	30	31 Ste Gene-	1

Novembre 2024 thème hiver

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

Décembre 2024 thème Noel

LU	MA	ME	JE	VE
2	3 3R	4	5	6
9	10 Shawinigan	11	12 La Tuque	13
16	17 Louiseville	18	19	20

Programmation conférences printemps 2024

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.

Regarder loin devant

Témoignage de *Marie-Sol St-Onge* samedi 1er juin à 13h30

Alors que tout allait bien pour la petite famille et que rien ne laissait présager une telle épreuve, l'artiste peintre **Marie-Sol St-Onge** subit une foudroyante attaque de la bactérie mangeuse de chair.

Entre la mort et l'amputation de ses quatre membres, elle choisit la vie, sans hésiter. Une rencontre inspirante teintée d'humour et d'amour où Marie-Sol nous communique sa joie de vivre et les bienfaits d'un esprit positif.

En relatant son parcours singulier des dernières années, elle nous partage ses petits trucs pour rester motivée et arriver à réaliser ses objectifs malgré les embûches.



→ Ouvert aussi à votre famille, enfants ...
Ne manquez pas Marie-Sol!

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@spcanada.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



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

Site web: 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