

Novembre 2024—  
Volume 36, Numéro 3

# Scléro-Ami



## Il était une fois la SP Mauricie

Le 12 août 1974, un petit groupe de bénévoles décida de fonder un organisme pour soutenir les personnes atteintes de sclérose en plaques, qu'on connaît aujourd'hui sous le nom de SP Canada Mauricie.

Depuis la création de la SP Mauricie, beaucoup de progrès ont été faits. Tant au niveau des services que de la médecine! Au moment de sa fondation il y a 50 ans aucun médicament n'existait pour freiner la maladie. Aujourd'hui 19 médicaments sont disponibles!

À l'époque on en savait très peu sur la sclérose en plaques. Aujourd'hui, bien que cette maladie soit encore incurable, le pronostic des personnes recevant ce diagnostic s'est énormément amélioré. Avec les avancées de la médecine qui ont été observées dans les dernières années il nous est permis d'espérer enrayer la sclérose en plaques prochainement. Chaque minute qui passe nous rapproche de notre rêve : Un monde sans SP!

Quelques chiffres pour les amateurs! En activité physique adaptée, en programme d'accompagnement, en aquaforme, en soutien psychologique, et toute une kyrielle de services qui ont été offerts au cours des 50 dernières années, c'est plus de 3 millions de dollars qui ont été investis dans la communauté SP.

Cela résume les 50 ans de la SP Mauricie. Dans les prochaines pages, vous trouverez les dernières nouvelles de vos collectes de fonds, ainsi que la programmation de services pour l'année 2025.

On se revoit tous le 7 décembre pour un dernier toast au 50 ans de la SP Mauricie!

## Rendez-Vous A&W



Le Rendez-vous A&W pour stopper la SP a été comme toujours un grand succès! C'est un grand total de 1.6 millions de dollars qui a été amassés partout au pays!

Cette campagne qui a débuté le 22 juillet pour terminer le 22 août et où vous avez pu offrir votre soutien soit en mangeant un Teen Burger, en arrondissant votre facture, en donnant votre monnaie ou en faisant un don avec votre achat en ligne nous a permis de poursuivre notre mission: vivre dans un monde sans SP!

### Du soutien dans notre région!

Depuis 2020, la compagnie Nitek Laser organise en Mauricie un repas spécial A&W pour ses employés en plus de faire une levée de fond. Celle-ci a permis de nous remettre un montant de 5000\$!



## Rendez-vous A&W en Mauricie

Nous avons eu des représentants dans chacun des A&W d'ici pour expliquer les nombreuses retombées de cette campagne chez nous aux clients curieux et comme à chaque année, nous en sommes très reconnaissants!

Merci à tous ceux qui sont allés manger un Teen Burger le 22 août dans nos succursales à Shawinigan, à Trois-Rivières, à Maskinongé et à Yamachiche!



## Résultat Défi des Escaliers

Le Défi des Escaliers qui avait encore lieu cette année dans les rues du quartier St-Sacrement à Trois-Rivières nous a permis de récolter un magnifique montant de 12 000\$.

Les différents parcours comprenant tous une série d'escaliers pour lesquels Progrès sans limite vous prépare ont réussi à faire courir 155 participants!

Bravo à toutes les personnes présentes lors de l'événement que ce soit nos nombreux bénévoles, les sportifs ou les spectateurs! Un gros merci également à toutes les entreprises qui ont créé des équipes de coureurs et au conseiller municipal Pierre Montreuil qui a pris de superbes photos lors de l'événement.



## Groupes externes

Nous avons la chance d'avoir une communauté tissée serrée et des donateurs généreux. Depuis les derniers mois, plusieurs partenaires se sont impliqués avec nous.

Merci au Billard Lounge L'Abasie pour leur récolte de plus de 2 500\$!



Toutes nos félicitations à l'équipe de Mauricie Toyota et de la Place Biermans pour leur événement au profit de la recherche en sclérose en plaques!

Plus de 100 000\$ wow!



## Calendrier des événements de financement 2025

Vous pouvez déjà mettre à votre agenda la Marche SP qui aura lieu le **dimanche 25 mai** et le Défi des escaliers qui aura lieu le **dimanche 28 septembre** à l'emplacement habituel.

Pour ces deux événements d'envergure, **les besoins en bénévoles sont grands!** Bénévolat avec nous est une façon de donner à la cause!

Contactez Lilianne au [lilianne.demers-lamarche@spcanada.ca](mailto:lilianne.demers-lamarche@spcanada.ca) pour être sur notre liste de rappel le moment venu!

## Campagnes en cours

Vous voulez encourager la Sclérose en plaques Mauricie tout en courant la chance de gagner de fabuleux prix comme un VTT, une souffleuse, des cartes-cadeaux Tanguay et de l'argent? Rien de plus facile!

Vous n'avez qu'à passer à nos bureaux au 1001 rang St-Malo à Trois-Rivières et à vous procurer des billets! Effectivement, en achetant un livret de 6 billets au coût de 10\$, vous donnerez 6\$ automatiquement à la SP Mauricie. Le tirage se fera le 4 avril 2025 à 15h.

Un merveilleux moyen de nous permettre de poursuivre notre mission et de vivre dans un monde sans SP!



Il reste également quelques coffrets de Bulles d'espoir en vente au bureau. Comme c'est la dernière année que nous faisons cette campagne, il s'agit de votre dernière chance de profiter de ces vins d'importation privée!

Venez récupérer votre coffret avant le congé de Noël de l'équipe.



## Espoir Famille 2024

Cette année, c'était la 30ème édition d'Espoir Famille, et comme l'année dernière, cela s'est déroulé à l'hôtel Victorin de Victoriaville.

Plus de 230 personnes étaient présentes au congrès, dont une belle gang de la Mauricie.

Espoir Famille, c'est une fin de semaine avec des kiosques de partenaires ( pharmaceutiques, juridiques etc), des ateliers ( prise en charge de la douleur, témoignages, prévention des infections, conférence sur la recherche sur la SP etc), des rires, une belle soirée déguisée ( devinez le thème de cette année!) mais surtout des belles amitiés qui tissent des liens. Preuves en images:







## Services

Vous le savez, le cout de la vie augmente. C'est pourquoi nous allons devoir augmenter la participation financière des utilisateurs de services.

Tout cela dans l'optique de pouvoir offrir à tous un large éventail d'aides pour combattre le stress, gagner de l'énergie et alléger les symptômes liés à la maladie.

Nos services demeurent donc les même, mais désormais la part financière que devra supporter le membre sera de 25% à compter du 1er janvier 2025. Voici la liste de nos services que vous trouverez détaillés dans les prochaines pages :

- 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
- Cours de groupe d'aquaforme et de conditionnement physique
- Rendez-vous des membres (café-jasette) dans chaque MRC
- Activités culturelles et artistiques



N'oubliez pas que, grâce à une subvention de l'URLS, pour chacune des activités qui sont proposées, la SP région Maurice peut dédommager votre accompagnateur. Signature du contrat à nos bureaux!

Les inscriptions sont obligatoires pour chacune de ces activités. Les procédures d'inscription et de paiement varient beaucoup en fonction des différents partenaires. C'est pourquoi nous vous demandons de contacter

**Olivia Géniaux** pour obtenir tous les détails aux coordonnées suivantes :

**819-372-5938 poste 5417**

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



## Soutien psychologique

Le soutien psychologique est offert par une **clinique virtuelle** qui s'appelle la Clinique GO. Ce soutien est dédié uniquement aux problématiques en lien avec la SP et s'adresse à la personne diagnostiquée ou son proche aidant.



Voir en page 11 pour plus de détails.

## Massothérapie

Nos partenaires à Shawinigan, Trois-Rivières, Saint-Tite, Louiseville et La Tuque sont disponibles pour aider la gestions des symptômes de sclérose en plaques.

Psssst, à Trois-Rivières notre partenaire offre même du drainage lymphatique!

Le prix que vous avez à payer varie en fonction du fournisseur.



Voir en page 11 pour plus de détails.

## Remise en forme adaptée

Que ce soit à Trois-Rivières, Shawinigan ou La Tuque, nous vous offrons la possibilité de vous entraîner à petits prix. Soit avec des abonnements aux gym partenaires, soit en participant à des cours adaptés.

Le prix que vous avez à payer varie en fonction du fournisseur.

Voir en page 11 pour plus de détails.



## Aquaforme

La session d'hiver d'aquaforme commence **le 15 janvier 2025** pour terminer **le 26 mars 2025** à la piscine de l'UQTR pour une durée de 10 semaines! (pas de cours pendant la semaine de relâche)

**60 \$** pour la session.

Voir les coordonnées d'**Olivia** en page 11 pour plus de détails.



## Podologie

Manon Gervais, podologue de profession, se déplace de St-Thècle jusqu'à Trois-Rivières **à votre domicile** pour prendre soin de vos pieds.

Votre participation financière est désormais de **14\$**.

Voir en page 11 pour plus de détails.



## Aide à la vie quotidienne

Peu importe la MRC, nous avons toujours un partenaire d'aide à domicile prêt à vous aider dans votre entretien ménager afin de vous permettre d'économiser votre énergie.

Dans ce service, les prix varient grandement d'un utilisateur à l'autre en fonction du partenaire. Voir en page 11 pour plus de détails.



## Les rendez-vous des membres

Les Rendez-vous des membres sont maintenant toutes les 3 semaines!

La reprise de la tournée des différentes villes afin d'être le plus près de vous possible reprend le 11 mars avec Trois-Rivières qui ouvre le bal.

Les rendez-vous des membres, ce sont des rencontres avec **Olivia** dans un lieu convivial avec café, thé et beignes pour jaser de tout et de rien, en plus de rigoler un brin.



**Important!** N'oubliez pas de vous inscrire à cette activité, même si elle est gratuite et ceci au moins 24h avant la rencontre. Nous nous réservons le droit d'annuler l'activité s'il n'y a pas suffisamment d'inscriptions.

Voir page 11 pour coordonnées d'inscriptions.

## Nos adresses:

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

Shawinigan: 520 av Broadway, 1er étage de la CDC

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

La Tuque: Restaurant ou salle à GP Santé défini avec les membres

Trois-Rivières: 1001 rang St-Malo

Mars 2025				
LU	MA	ME	JE	VE
3	4	5	6	7
10	11 3R	12	13 La Tuque	14
17	18 Shawinigan	19	20 Louiseville	21
24	25 Ste-Thècle	26	27	28

### Avril 2025

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

### Mai 2025

LU	MA	ME	JE	VE
			1 Louiseville	2
5	6 Ste-Thècle	7	8	9
12	13 3R	14	15 La Tuque	16
19	20 Shawinigan	21	22 Louiseville	23
26	27 Ste-Thècle	28	29	30

### Juin 2025

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

## Programmation conférences Hiver 2025

Nos conférences sont offertes en mode hybride. C'est-à-dire que vous pouvez assister en salle dans nos bureau (places limitées) ou en ligne via l'application Teams.

Après chacune de ces rencontres, les personnes intéressées pourront également se joindre au dîner qui sera organisé dans un restaurant de Trois-Rivières.

Les conférences sont gratuites et les personnes participant au dîner doivent payer leur repas.

Les coordonnées d'Olivia pour vous inscrire ou pour avoir plus de détails se trouvent en page 11.

---

### L'architecture inclusive

**Samedi 15 février à 10h**

**Par Christelle Montreuil**

Découvrez les bases du design inclusif et de l'accessibilité universelle, deux approches essentielles pour créer des espaces plus accueillants et fonctionnels dans votre maison.

Cette conférence fournit des outils pratiques et accessibles, pour améliorer le quotidien.

Venez explorer avec nous les solutions concrètes pour un environnement inclusif!



## Les choix de fin de vie

Samedi 15 mars à 10h

Par Ariann Bellerose

Venez discuter de la fin de la vie et de la mort sous plusieurs axes : spirituel, émotionnel et médical.

Madame Bellerose viendra accompagnée d'une médecin.

À elles deux, elles aborderont les options disponibles pour soi et ses proches, des décisions à prendre pour façonner le plus sereinement possible ce dernier chapitre.

Parlons de la fin de vie, de vos droits, de vos choix, de votre liberté et de comment préparer l'avenir.



---

## Les émotions et la santé

Samedi 12 avril à 10h

Par Nicole Houle

Nos émotions ont beaucoup d'impact dans notre vie, pour le meilleur et pour le pire.

Prenons le temps ensemble de mieux les reconnaître, de prendre conscience du choix que nous avons de les ressentir ou de les éviter et finalement, de l'opportunité qu'elles nous offrent de grandir avec elles.



## Fête de Noël SP Mauricie



La fête de Noël se déroulera **le samedi 7 décembre**, à nos bureaux dans la salle Félix-Leclerc.

On vous attend à partir de 11h30 *au 1001 rang St Malo à Trois-Rivières.*

Cette année, nous aurons une formule buffet du IGA, incluant soupe, thé café et petites bouchées. Des options seront disponibles pour les personnes intolérantes au gluten et au lactose.

En plus d'une animation en toute simplicité, il y aura aussi des cadeaux de Noël sous le sapin votre équipe de choc pour vous servir.

Pensez à apporter vos breuvages et votre bonne humeur, nous on s'occupe de la musique et des décorations!



## Informations diverses

Pour écouter ou réécouter vos webinaires favoris, rendez-vous sur la chaîne YouTube de la Sclérose en plaques Canada

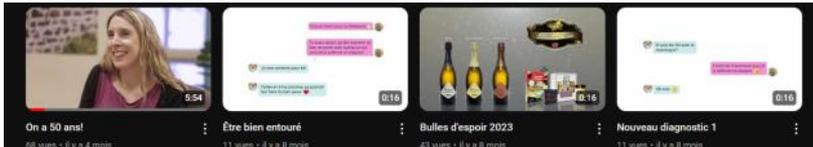
- [Sclérose en plaques Canada - YouTube](#)

Vous y trouverez notamment la série **Ce qu'en disent les experts**. Une série portant sur des sujets variés dont chaque épisode est animé par un spécialiste.



Votre organisme local a également sa chaîne YouTube où vous trouverez tous les vidéos et entrevues que l'équipe y a déposé.

- [Sclérose en plaques Canada - région Mauricie - YouTube](#)



Nous vous souhaitons de belles découvertes et n'oubliez pas de nous donner vos suggestions et commentaires concernant nos activités. Cela nous permet de vous concocter une programmation qui sera à votre image!



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 20h 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 site

[www.centredesoutienentraidants.com](http://www.centredesoutienentraidants.com)



## 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*