

Février 2025—
Volume 37, Numéro 1

Scléro-Ami



Votre voix compte!

C'est bien connu, l'assemblée générale annuelle de la Sclérose en plaques Canada—région Mauricie est un événement très couru! La participation en grand nombre des membres en règle est essentielle pour valider le bilan annuel des actions qui ont été faites en votre nom tout au long de l'année.

C'est le moment pour vous de nous dire ce qui s'est bien déroulé ou non durant l'année, et de nous suggérer de nouvelles orientations que vous désirez voir instaurées pour l'année à venir!

Pour transformer ce moment administratif en moment convivial à passer ensemble, il a été convenu d'aller souper avant la réunion. Le repas aura lieu au restaurant Normandin sur le boulevard Thibault à 17h. Vous pouvez décider de participer à l'AGA sans le souper, et vice versa!





Pour le restaurant, voici les informations.

Où : Normandin boulevard Thibeau

Quand : 24 mars 2025

Heure : 17h

Inscription : obligatoire avant le 17 mars à Lilianne

Pour l'assemblée générale, voici les informations.

Où : En salle dans les bureaux de la SP et en ligne via Teams

Quand : 24 mars 2025

Heure : 19h

Inscription : obligatoire avant le 17 mars à Lilianne

Pour rejoindre Lilianne, vous pouvez écrire à lilianne.demers-lamarche@spcanada.ca, ou téléphoner au **819 372-5938, poste 5402**.



MARCHE SP

Qu'est ce qui vous parait le plus court? 12 semaines ou alors 3 mois? Hé bien c'est le temps qu'il reste avant la **Marche SP 2025!**

Elle se déroulera le **dimanche 25 mai de 10h à 14h environ**. Vous aurez le choix entre trois points de départs différents en Mauricie :



Parc Pie XXII de Trois-Rivières

Parc St-Maurice de Shawinigan

Parc Lac St-Louis de La Tuque

Le départ de la Marche SP se fera à **11h**. Toute la Mauricie est invitée à venir marcher avec nous pour la cause.

Pendant une heure, les participants sont invités à marcher le long du circuit à leur rythme, que ce soit en fauteuil, avec une canne ou sans aide à la mobilité. Cette activité familiale et gratuite est accessible de bébé en poussette à grand-papa en marchette!

La collecte de fonds est optionnelle. Pour vous inscrire, rendez-vous au **www.marchesp.ca**

L'objectif cette année est d'amasser 41 000\$ pour aider les personnes aux prises avec cette maladie sur le territoire. **Ensemble faisons la différence!**



Défi des Escaliers

SP Canada
Mauricie

Nous sommes immensément fiers de vous annoncer que notre fameux Défi des escaliers en est à sa cinquième édition! L'an dernier nous avons reçu 201 inscriptions!

Cette année, l'activité aura lieu **dimanche le 28 septembre**.

Où : 1905 boulevard St-Sacrement à Trois-Rivières

Début : Coupe protocolaire du ruban 9h

Départ : 17 km à 9h15

Départ : 12 km à 9h25

Départ : 5 km à 9h35

Départ : 1 km à 11h15

Podium : 12h



La remise des médailles est prévue vers midi pour les podiums homme et femme du 5km, 12km et 17 km. Les enfants courant le 1km mériteront quant à eux chacun une médaille pour leur participation!

Cette année, une progression des prix d'inscription a été mise en place. Prévenez votre entourage et profitez de la **prévente avant le 5 juillet!** Une première augmentation est prévue pour le 5 juillet et une autre le 13 septembre.

Prenez note qu'il n'y aura pas d'inscription possible le jour de l'événement! Toute l'information concernant les frais d'inscriptions est disponible sur la page d'accueil du site web : www.defiescalierssp.ca

Les inscriptions sont maintenant ouvertes et les coureurs sont invités à inscrire cet événement dans leurs agendas!

Bénévolat pour la SP

Tout au long de l'année, de multiples occasions de faire du bénévolat avec l'équipe de la SP Mauricie vous sont offertes. L'an dernier nos bénévoles ont pu participer à la Marche SP, au Défi des escaliers, au Défi entreprises, à plusieurs événements de sensibilisation dont un organisé par des étudiantes du Cégep. Soyez sur notre liste de contact pour recevoir les différentes dates de nos événements pour l'année en cours!

Nous sommes très reconnaissant du travail fait par les bénévoles et appliquons une politique de reconnaissance afin de les récompenser pour les efforts consentis. Selon l'offre de présents offerts par la Ville de Trois-Rivières, il est possible de vous voir offrir des billets de spectacles ou des livres. Il arrive parfois que certains commanditaires nous fassent également don d'objets que nous pouvons faire tirer parmi les bénévoles!

Vous êtes nos chouchous! Merci de nous aider à bâtir un monde sans SP! Voici des images prises dans les différents événements de l'année dernière.



Votre idée de génie

Vous avez une idée géniale de collecte de fonds que vous avez envie de faire pour nous? Vous avez d'incroyables talents d'organisateur d'événement dont vous voulez nous faire profiter?

Contactez-nous pour savoir comment nous pouvons vous accompagner dans vos démarches et faire de votre idée une activité concrète et profitable.

Voici des exemples d'idées de génie que notre collectivité a partagé avec nous l'an dernier!

Les agents immobiliers de Remax ont tenu un souper-bénéfice :



Nos représentantes Épicure préférées nous ont remis un montant pour chaque coffret vendu :



Et nous sommes allés jouer au billard au Billard Lounge L'abasié :



Fête de Noël 2024

Le 7 décembre dernier, SP Canada Mauricie tenait sa célébration de fin d'année. Malgré des changements de dernière minute au niveau du traiteur, les participants ont pu passer un moment ensemble, jaser et rigoler! Voici des preuves photos!

Venant des quatre coins de la Mauricie, les personnes atteintes de sclérose en plaques ainsi que les membres du conseil d'administration ont pu repartir avec un cadeau. Merci à nos commanditaires exceptionnels!





Services

Comme vous le savez sans aucun doute, la hausse du coût de la vie a été importante au cours de la dernière année. C'est pourquoi nous avons dû prendre la décision d'augmenter la participation financière des utilisateurs de services. Cette hausse de contribution a pour but de maintenir notre offre de services aux personnes touchées par la SP.

Ces services ont pour but de vous aider à gérer le stress, conserver votre énergie et alléger les symptômes liés à la maladie.

Nos services demeurent donc les mêmes. Dorénavant, la part financière que devra supporter le membre sera de 25% à compter du 1er janvier 2025. Voici la liste de nos services :

- 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 plusieurs MRC de la Mauricie
- Activités culturelles et artistiques

N'oubliez pas que, grâce à une subvention de l'URLS et pour chacune des activités organisées en Mauricie, la SP Canada— région Mauricie peut dédommager votre accompagnateur. La signature d'un contrat est nécessaire.



Les inscriptions sont obligatoires pour chacune de ces activités. Les procédures d'inscription et de paiement varient 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



Prochaines inscriptions aux sessions sportives

Pour quelle raison est-ce important?

Tout le monde sait que l'activité physique, une bonne alimentation et une saine hygiène de vie est important pour la santé. Mais saviez-vous qu'en cas de sclérose en plaques, adopter de saines habitudes de vie est d'autant plus important?

Ne serait-ce que pour prévenir de possible maladies secondaires telles que le diabète, il a été démontré que l'activité physique aide à améliorer l'humeur, le niveau d'énergie, en plus d'aider la myéline à se refaire.

Dans le cas d'atteinte de mobilité importante, l'activité physique permet de ralentir la progression des incapacités et de conserver le plus d'autonomie possible.



Aquaforme

La session du printemps pour l'aquaforme commence **2 avril 2025** pour terminer **le 4 juin**. Le cours se donne à la piscine de l'UQTR pour une durée de 10 semaines! Seulement **60 \$ la session!**



Entraînement en salle adapté

La session du printemps du cours de groupe adapté au Centre athlétique TR débutera à la mi-avril (date à confirmer).

Pour connaître l'horaire de l'entraînement en salle à La Tuque, voir directement avec le centre GPSanté au 819-523-8029.

N'oubliez pas de vous inscrire auprès d'Olivia!

Les rendez-vous des membres

Et oui, après une pause hivernale, les rdv des membres tant attendus sont de retour et auront lieu désormais toutes les 3 semaines!

Ils recommencent juste après la relâche à 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. Venez jaser de tout et de rien avec nous, en plus de rigoler un brin.



Important! N'oubliez pas de signaler votre présence auprès d'Olivia à cette activité. À 24h d'avis, nous nous réservons le droit d'annuler l'activité s'il n'y a pas suffisamment d'inscriptions.

olivia.geniaux@spcanada.ca ou 819 372-5938 poste 5417

Voici l'horaire et les lieux :

Sainte-Thècle: 301 rue St Jacques, 2e étage, locaux des proches aidants de la vallée de Batiscan.— **13h**

Shawinigan: 520 av Broadway, 1er étage de la CDC—**13h**

Louiseville: Locaux de la CDC. 38 chemin de la Grande Carrière —**13h**

La Tuque: Restaurant ou salle à GP Santé défini avec les membres - **12h**

Trois-Rivières: 1001 rang St-Malo—**13h**

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– printemps 2025

Nos conférences sont offertes en mode hybride. Vous pouvez assister en salle dans nos bureau (places limitées) ou en ligne via l'application Teams.

Après chacune de ces rencontres, un dîner est organisé dans un restaurant de Trois-Rivières. Nous invitons les personnes intéressées à venir nous rejoindre

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 10.

L'architecture inclusive

Samedi le 15 février dernier, Mme Christelle Montreuil est venue nous sensibiliser sur les bases du design inclusif et de l'accessibilité universelle, deux approches essentielles pour créer des espaces plus accueillants et fonctionnels dans votre maison et dans les lieux publics.

Cette conférence qui nous a fournit des outils pratiques et accessibles pour améliorer le quotidien fut fort appréciée des participants.

Une collaboration est a suivre avec Christelle et son équipe qui ont besoin de participants désireux de partager leur expérience personnelle en lien avec l'accessibilité lors de ses conférences de sensibilisation.

N'hésitez pas à nous faire signe si cela vous intéresse!



Les choix de fin de vie

Samedi 22 mars à 10h

Par Ariann Bellerose

Dans la douceur, la bienveillance et le respect, venez discuter de la fin de la vie et de la mort sous plusieurs axes : spirituel, émotionnel et médical.

Madame Bellerose, spécialisée en accompagnement et guidance pour les proches et les personnes en fin de vie, viendra accompagnée d'Alexandra Dessureault, médecin.



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

Osons parler de 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.

Quel est le message que vos émotions tentent de vous transmettre?



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.centredesoutienentreaidants.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

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