

Jun 2025—
Volume 37, Numéro 2

Scléro-Ami



Un mot de votre président!

Bonjour à vous tous!

Voici l'été qui arrive et avec elle, une moitié d'année déjà terminée! Ce début d'année nous a apporté certains défis, mais également de belles réussites.

Nos rendez-vous des membres partout en Mauricie se poursuivent et vous pouvez également vous maintenir en forme grâce à différentes formes d'activités physiques organisées à travers la région.

On vous attend au Défi des escaliers le 28 septembre. Vous ne voulez pas ou ne pouvez pas participer? Venez simplement pour vous imprégner de l'ambiance et encourager nos nombreux participants!

Vous voulez faire une différence? Un petit peu de bénévolat ne vous fera aucun mal. Au contraire. En plus de nous assister dans l'atteinte de nos objectifs, cela vous permettra de rencontrer des gens motivés et motivants. Et qui sait, peut-être de développer de belles amitiés.

Un petit paragraphe pour remercier Kathy, Lilianne, Olivia, Rebecca et Sophie. Nos employées permanentes qui font en sorte que notre organisme fonctionne rondement, que vous puissiez bénéficier d'une belle gamme de services et que nous puissions collaborer au financement de la recherche.

En terminant, comme à mon habitude, je vous incite à bouger, à sortir et à rencontrer le plus de gens possibles. Gardez les plus intéressants près de vous et n'oubliez pas les autres. Soyez le plus actif possible, même si vous avez des limitations. Finalement, j'espère que la vie est bonne pour vous et qu'elle vous apporte toutes sortes de satisfactions.



Denis Baribeau, président du conseil d'administration

Des partenaires en or et des activités brillantes!

Avez-vous fait partie de ces personnes qui se sont impliquées en notre nom dans une campagne de levée de fonds en notre nom?



Merci au Défi des entreprises pour nous avoir remis un montant pour chaque bénévole participant!



Merci au Summer Palooza pour nous avoir permis d'amasser la somme de 1 575\$ lors de leur événement en juin!



Merci au Festivoix pour avoir décidé de remettre un montant à la SP Mauricie en échange de bénévoles sur leur escouade accessibilité!

Plusieurs d'entre vous ont participé au Sommet sur la recherche en sclérose en plaques du 14 juin dernier. Nous aurons bientôt les enregistrements à vous présenter!



Vous avez-vous aussi des idées de levées de fonds et d'activités? Faites-nous les savoir à info.mauricie@spcanada.ca

MARCHE SP

Est-ce que vous étiez des nôtres le 25 mai dernier pour la Marche SP? Parce qu'il y a eu bien du plaisir et du support pour la cause à 3 endroits en Mauricie! Au **Parc Pie XII** de Trois-Rivières, au **Parc St-Maurice** de Shawinigan et au **Parc Lac St-Louis** de La Tuque. Voici quelques photos! ↓

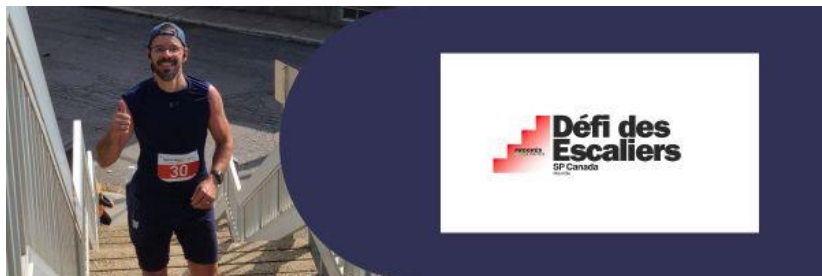


MARCHE SP

Et cette campagne de financement nationale est toujours aussi populaire en Mauricie! Il y a eu 80 marcheurs à Shawinigan, 15 à La Tuque et 179 à Trois-Rivières. Merci à tous ceux qui y ont participé ainsi qu'à nos généreux bénévoles, à nos commanditaires (MNP cabinet comptable et fiscaliste, Clinique infirmière + laboratoire, soins spécialisés) et aux donateurs. Grâce à vous, nous avons accumulé en date d'aujourd'hui **35 000\$**. Hourra! Une multitude de sous pour faire avancer la recherche et continuer de vous offrir les meilleurs services!

Et encore des photos de cette belle journée? Pourquoi pas! ↓





Notre Défi des escaliers est lancé! Toujours en collaboration avec Progrès 100 limites (services de kinésiologie), cette course pour les sportifs se tiendra le **28 septembre** et au même endroit que l'an passé, c'est-à-dire dans le secteur St-Sacrement. Les participants débiteront leur parcours près de l'église (**1825 Boul. St-Louis**, Trois-Rivières) pour courir, monter et descendre plusieurs escaliers! Le tout débutera à 9h avec la coupe du ruban et il y a différentes heures de départ vu le nombre de kilomètres choisis par chacun des vaillants coureurs: le 17 km à 9h15, le 12 km à 9h25, le 5 km à 9h35 et le 1km bien populaire chez nos plus jeunes à 11h15. Et notez bien les prix changeant vers la date de l'événement! ↓

Catégorie	Jusqu'au 4 juillet	du 5 juillet au 12 septembre	13 septembre au 27 septembre
1 km (Âge : 0 à 12 ans)	5\$	10\$	15\$
1 km (Âges 13 et plus)	10\$	15\$	20\$
5 km	30\$	45\$	55\$
12 km	40\$	55\$	65\$
17 km	40\$	55\$	65\$

Cette activité se terminera avec la remise des médailles à 12h.

Le Défi des escaliers 2025 en plus d'être stimulant original et familial, favorise la santé et la forme physique! En espérant vous y voir en grand nombre encore cette année! www.defiescalierssp.ca

PROGRÈS
100 LIMITES

Des cartes de souhaits à vendre!

Quelle belle idée pleine de créativité et de solidarité! Nos membres Marielle Ducharme et Lise Robert ont entrepris de confectionner des cartes de souhaits faites à la main au profit de la Sclérose en plaques, région Mauricie.

Chacune des ventes contribuera à améliorer le quotidien des personnes touchées par cette maladie. La carte pochette est à 7\$ et celle standard à 10\$. Et si vous en voulez 3 de ce dernier format, vous aurez à déboursier seulement 25\$! Elles sont disponibles aux bureaux de la SP Mauricie, au 1001 rang St-Malo à Trois-Rivières ou contactez Lilianne Demers-Lamarche au 819-372-5938 poste 5402.



Pour partager votre gratitude ,votre reconnaissance ou pour souligner n'importe quel événement importants, faites-le avec ces cartes de souhaits au profit de la SP Mauricie!



Un défi colossal pour stopper la SP

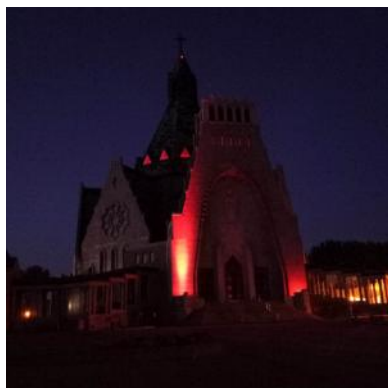


Les 21 et 22 juin 2025 avait lieu la compétition de cross training Summer Palooza au complexe sportif Promutuel Assurance à Trois-Rivières. Cet événement n'était pas une invitation pour nos membres d'y participer mais plusieurs bénévoles étaient présents sur place pour informer les athlètes de la raison d'être de la SP Mauricie. Pour quelle raison? C'est que notre collaboration avec Synergie Performance, les organisateurs de l'événement, a rapporté gros à l'organisme! En effet, une partie des profits recueillis nous a permis de récolter 1575\$! Cet argent amassé servira aux gens touchés par la sclérose en plaques en Mauricie de profiter des meilleurs services offerts et de poursuivre la recherche vers un remède définitif!



Illumination du sanctuaire

Encore une fois cette année, la basilique Notre-Dame-du-Cap à Trois-Rivières s'est illuminée de rouge pour souligner la journée mondiale dédiée à la sensibilisation de la sclérose en plaques le 30 mai dernier. Tout le mois de mai, SP Canada a partagé des témoignages et encourager la population à se mobiliser pour la cause. Parce qu'un diagnostic de SP est posé toutes les 2 heures au Canada, merci de nouveau à la cathédrale de porter une attention particulière à la cause!





**On a besoin de votre aide (et de votre appétit).
Ensemble, on peut stopper la SP.**

Le Canada a le plus haut taux de SP au monde : une personne sur 400 vit avec cette maladie au pays. Depuis 2008, A&W s'associe à SP Canada pour amasser des fonds et sensibiliser la population avec le Rendez-vous A&W pour stopper la SP. Et cette année, ça se passe le 21 août. Pour chaque Teen Burger™ vendu, 2\$ serviront à soutenir les gens d'ici atteints de la sclérose en plaques. Vous pouvez aussi faire un don dès aujourd'hui en arrondissant votre facture lors de vos passages en restaurant. Vous pouvez également faire au don au rendezvoussp.ca

Voyez les photos de l'an passé ↓



Un vent de changement!

En tant qu'organisme communautaire, nous avons certains critères à respecter. Voici ceux qui sont le plus souvent exigés par nos financeurs :

1. Avoir un statut d'organisme à but non lucratif
2. Être enraciné dans la communauté
3. Entretenir une vie associative et démocratique
4. Être libre de déterminer sa mission, ses approches et ses pratiques
5. Être constitué à l'initiative de la communauté
6. Poursuivre une mission sociale propre à l'organisme qui favorise la transformation sociale
7. Faire preuve de pratique citoyenne et d'approches larges axées sur la globalité des situations problématiques abordées
8. Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du public

Dernièrement, on nous a demandé de clairement démontrer que notre organisation se distinguait d'un simple guichet de services. Afin d'y parvenir nous voulons demander en contrepartie de l'adhésion, non pas un montant d'argent, mais une implication!

Plusieurs possibilités s'offrent à vous!

- **Assemblée Générale Annuelle (AGA)** : Nous demandons votre présence à l'AGA qui se tient chaque année en mars, soit par Teams, soit à nos bureaux de Trois-Rivières. La date exacte et les modalités d'inscription sont communiquées chaque année avec l'édition de février du Scléro-Ami.
- **Bénévolat** : Nous avons plusieurs campagnes de financement annuellement. Que ce soit à Trois-Rivières, Shawinigan ou La Tuque, vous aurez l'embarra du choix!
- **Aide à la collecte** : Vous pouvez participer à l'une de ces collectes ou faire partie des donateurs si le temps vous manque.

Nous comprenons que certaines personnes peuvent se trouver dans l'incapacité de se déplacer en raison de leur mobilité. C'est la raison pour laquelle un proche, un membre de la famille ou un ami peut vous représenter le moment venu.

Nous sommes conscients que ces changements demandent un effort de chacun. Nous installons ce modèle d'adhésion sociale en projet pilote et nous pourrions constater ses effets après une année.

Notre objectif est de faire en sorte que chaque membre ait une place active dans la vie de l'organisme, renforçant son rayonnement et son action collective.

La suite...

La hausse du coût de la vie en 2025 n'épargne personne : ni les entreprises, ni les ménages, ni les OBNL. Face à cette réalité, nous avons pris certaines mesures afin d'assurer la pérennité de notre organisation afin de continuer à soutenir l'ensemble de notre communauté en croissance.

Impacts de la hausse du coût de la vie

Podologie : Malheureusement, nous devons arrêter le service de podologie à compter d'aujourd'hui. Chaque personne bénéficiant de ce service a été contactée individuellement par téléphone afin d'obtenir toutes les explications nécessaires et personnalisées. Cette décision, difficile mais indispensable, nous permet de concentrer nos moyens sur d'autres services reconnus pour leur impact positif sur le bien-être des personnes vivant avec la SP et sur leur capacité à mieux gérer leurs symptômes.

Massothérapie : Nous sommes heureux de continuer à offrir ce service essentiel, mais afin de partager les coûts, le partage des coûts sera dorénavant de 50% pour l'utilisateur et 50% pour la SP Canada Mauricie. La fréquence mensuelle des rendez-vous sera quant à elle maintenue.

Aquaforme : Le groupe privatisé pour la SP va laisser place à une inscription individuelle qui aura lieu le 2 septembre à partir de 9h pour la session qui commencera le 17 septembre.

Voici le lien pour s'inscrire le 2 septembre:

https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/portail/gscw031?owa_no_site=3531

Le mercredi à 9h15 session Aquaforme en bassin peu profond ou 10h15 session Aqua jogging en bassin profond.

Le coût total de la session pour **12 semaines est 95\$ + taxes**. La SP Mauricie prend 35\$ à sa charge.

Nos autres services se poursuivent et nous vous assurons que nous travaillons tous à trouver le financement nécessaire pour éviter que d'autres impacts ne se fassent ressentir.

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

Les rendez-vous des membres

Après une pause estivale bien méritée, les cafés jasette reviennent pour votre plus grand bonheur en septembre!

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, salle 217 **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**

Septembre 2025				
LU	MA	ME	JE	VE
8	9 3R	10	11 La Tuque	12
15	16 Shawinigan	17	18 Louiseville	19
22	23 Ste-Thècle	24	25	26
29	30 3R			

Octobre 2025				
LU	MA	ME	JE	VE
		1	2 La Tuque	3
6	7 Shawinigan	8	9 Louiseville	10
13	14 Ste-Thècle	15	16	17
20	21 3R	22	23 La Tuque	24
27	28 Shawinigan	29	30 Louiseville	

Novembre 2025				
LU	MA	ME	JE	VE
3	4 Ste-Thècle	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

Décembre 2025				
LU	MA	ME	JE	VE
1	2 3R	3	4 La Tuque	5
8	9 Déplacé	10 Shawinigan	11 Louiseville	12
15	16 Ste-Thècle	17	18	19

Programmation conférences Automne 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.

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.

La prévention des maladies cardiovasculaires

Samedi 18 octobre à 10h

Par Maryline Roy, Kinésiologue à l'Association des cardiaques

La maladie cardiovasculaire est la 2^e cause de décès au Canada, touchant autant les hommes que les femmes.

Depuis quelques années, on constate les distinctions particulières sur la façon dont les femmes sont touchées par cette maladie ainsi que sur les facteurs de risque spécifiques.

Cette causerie se veut une activité de sensibilisation afin de prévenir et de limiter les impacts de la maladie cardiovasculaire.

Un dîner sera prévu après la conférence comme à l'accoutumée.

Fête de Noel 2025

Cette année, le dîner de Noël se déroulera le **samedi 29 novembre à partir de 11h** à la salle Félix Leclerc du rang St Malo.

Le traiteur est déjà réservé, nous nous y sommes pris avec beaucoup d'avance et nous pouvons déjà vous dire que ce sera un repas chaud, qu'on vous demandera de choisir en temps voulu!

Pas de soupe élaborée rapidement ni de crudités froides cette année!

On met les petits plats dans les grands en 2025!



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



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@spscanada.ca

Site web: spscanada.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