

**Novembre 2025—  
Volume 37, Numéro 3**

# **Scléro-Ami**



## Mot de l'équipe

Avec décembre qui frappe à la porte, il est le temps pour les bilans. Bientôt toute l'équipe sera dans la rédaction du rapport annuel!

Une grande variété d'activité a eu lieu depuis la dernière édition du Scléro-Ami. Nous avons pu assister au très intéressant Sommet sur la recherche, organisé par SP Canada—Division du Québec. Le bureau provincial avait en réserve beaucoup d'informations pertinentes que vous pouvez voir ou revoir en consultant la chaîne YouTube Sclérose en plaques Canada, sous les titres Sommet SP 2025.

Votre équipe a également fait son devoir de sensibilisation, de mobilisation et de revendication en participant au mouvement Le communautaire à boutte, dans lequel s'inscrivait une grève du communautaire. Ce geste inédit de la part des organismes de la région a mené à une belle couverture médiatique. Nous espérons qu'il ne s'agira pas là de la seule retombée positive!

Parlant de sensibilisation et d'éducation de la population, le Festivoix a fait appel à la Sclérose en plaques Canada—région Mauricie pour son projet pilote « escouade mobilité ». Dans le cadre de cette initiative, des bénévoles ont été postés aux différentes entrées de chacune des scènes. Leur travail consistait à rendre l'accès au site et aux festivités le plus facile possible. Ce fut un beau succès!

Pour terminer, nous profitons de cette tribune pour dire au revoir à notre collègue Kathy, qui part relever de nouveaux défis après 3 ans et demi avec nous. Nous garderons en mémoire les fous rires, les échanges enrichissants et le dévouement de Kathy pour la cause. Nous aurons certainement l'occasion de la recroiser lors d'activités tel que la Marche SP en mai!

Merci pour tout Kathy et à très bientôt!



## Rendez-vous A&W

Le Rendez-vous A&W pour stopper la SP a été comme toujours un grand succès! Les 8 succursales en Mauricie ont participé à cette campagne nationale qui a récolté 1 734 582 \$ à travers le pays! Cela représente **8,4 % de plus que notre objectif!**

Félicitations à nos bénévoles qui ont sillonnés la route pour apporter leur soutien aux nombreux employés pour qui cette journée est la plus intense de l'année. Merci aux restaurants A&W de la Mauricie pour leur participation et leur appui à notre cause!

Soulignons également l'implication de plusieurs entreprises qui offrent des Teen Burger à leurs employés le 21 août. Notamment **Telipso TI** qui ont passé une commande de **97 burgers!** Qui dit mieux?

Un merci tout spécial à **Nitek Laser** pour en avoir fait encore plus! Ils ont profité du 21 août pour récolter des dons auprès de leurs employés, et les patrons ont doublé la somme! Un total de **4 000\$** a été remis!



## Défi des escaliers

### 5ème édition

Comme à chaque année, le site d'arrivée et de départ du Défi des escaliers se situait dans le stationnement de l'école d'hôtellerie de Trois-Rivières.

Des nouveautés sont venues relever l'ambiance cette année! Les participants et les spectateurs ont apprécié la présence d'un animateur et la musique. En plus des kiosques qui sont de plus en plus nombreux, des échauffements ont eu lieu avant chacun des départs!

Beaucoup de sourires et de plaisirs étaient présents, et les organisateurs sont très fiers d'annoncer que la **somme record de près de 42 000\$** a été amassée! Avec 245 inscriptions, dont une partie venant de l'extérieur de la Mauricie, le Défi des escaliers est maintenant une vitrine sur la Ville de Trois-Rivières!

Merci à notre partenaire organisateur Progrès 100 limites qui donne autant que nous à l'organisation de cette course.

Merci également à notre partenaire Telipso TI qui est avec nous depuis le début de cette aventure. Un partenaire fidèle et engagé à qui notre cause tient à cœur!



# Défi des escaliers

## 5ème édition



## Un organisme pour la SP, mais pourquoi?

À intervalle régulier, nous devons faire la démonstration aux autorités et à nos parties prenantes que nous continuons de **donner une voix aux citoyens, de soutenir les plus vulnérables et de renforcer la cohésion sociale**, puisque c'est là la raison d'être du communautaire. Nous sommes censés être un pilier de la démocratie participative et un complément indispensable aux services publics.

Pour ce faire, nous souhaitons avoir vos rétroactions. Il est essentiel de **réaffirmer notre mission et de garder un lien avec notre communauté**.

Pour mener cette grande enquête, nous avons pensé à différentes pistes :

- **Écoute active** : Organiser des sondages, des rencontres ou des groupes de discussion pour comprendre leurs attentes.
- **Valorisation** : Mettre en lumière les réussites concrètes de l'organisation et montrer l'impact direct sur la vie des membres.
- **Implication** : Donner plus de place aux membres dans les décisions, même petites, pour qu'ils sentent que leur voix compte.
- Adaptation** : Ajuster certaines activités ou services pour mieux répondre aux besoins actuels.

Dans le début de l'année 2026, vous serez contactés afin d'obtenir ces rétroactions essentielles. Mais si vous êtes déjà prêts, contactez Lilianne par téléphone : 819 372-5938, poste 5402, ou par courriel : [lilianne.demers-lamarche@spcanada.ca](mailto:lilianne.demers-lamarche@spcanada.ca).

Rappelez-vous que les organismes communautaires ne sont pas seulement des prestataires de services : ils sont censés être des **espaces où les membres se reconnaissent et se sentent représentés**.



## Des cartes de souhaits à vendre!



Offrez vos vœux dans de magnifiques cartes faites à la main! En plus, une partie de la vente revient à la SP Mauricie.

Une idée originale de deux de nos membres, Marielle Ducharme et Lise Robert, qui ont entrepris de confectionner des cartes de souhaits faites à la main au profit de la Sclérose en plaques, région Mauricie.

De nombreux modèles sont disponibles et ils sont tous uniques.

Plusieurs médiums artistiques différents ont été utilisés pour la création de ces cartes.

Vous êtes assurés de trouver ce qui vous plaît!

La carte pochette est à 5\$ et celle standard à 7\$.

Pour un temps limité! Les quantités sont limitées, n'attendez pas!



## Services

À la SP Mauricie, nous offrons beaucoup de services, et ces services ont pour but d'aider à gérer le stress, la conservation de l'énergie et l'allégement des symptômes liés à la maladie.

Les services demeurent les mêmes. Voici la liste de nos services :

- Massothérapie offerte dans plusieurs municipalités de la Mauricie
- Soutien psychologique
- 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
- Accueil et renseignements sur la maladie
- Sensibilisation et représentation des membres

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 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)**



## Activités

### Conférences à venir

Notre prochain scléro–ami de février vous donnera un aperçu des conférences ou autres activités prévues! L'horaire n'est pas terminé alors soyez à l'affut !

### Rencontres artistiques

Pour votre plus grand bonheur, nous faisons de nouveau appel à Sabine Lamy De La Chapelle pour qu'elle anime une session de 10 cours.

De l'histoire de l'art, des esquisses rapides et beaucoup de créativité!

Pas besoin de crayons ou de peinture!

Début des cours: **4 février—10h30-11h30**

Cout pour la session : 50\$

Inscriptions auprès d'Olivia avant le 8 janvier 2026



### Bon temps des fêtes à tous!

Nous vous souhaitons un très beau temps des fêtes, de la joie avec vos proches et vos amis et surtout une excellente santé!

## Les rendez-vous des membres

Prenez note des nouvelles dates des cafés jasette de février à mai!

Pour des raisons de logistique, les rendez-vous des membres de La Tuque sont remplacés par des occurrences à la demande selon le besoin de la clientèle.

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** (susceptible de changer dès que nous aurons des locaux adaptés)

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

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

Février 2026				
LU	MA	ME	JE	VE
2	3	4	5	6
9	10 3R	11	12 Shawinigan	13
16	17 Ste-Thècle	18	19	20
23	24	25	26 Louiseville	27

### Mars 2026

LU	MA	ME	JE	VE
2	3	4	5	6
9	10 3R	11	12 Louiseville	13
16	17 Shawinigan	18	19	20
23	24 Sainte-Thècle	25	26	27
30	31 3R			

### Avril 2026

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

### Mai 2026

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

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 pour parler de vos défis.

Vous pouvez également obtenir des renseignements et du soutien en tant que proche-aidant grâce au **réseau de L'appui entre aidants** qui vous offre ses services par le biais de téléconférences. Visitez le site:

<https://www.lappui.org/>



## 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.



## Coordinnées

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.