

Jun 2026—
Volume 38, Numéro 2

Scléro-Ami

Bonnes vacances !



Mot de l'équipe

À l'approche de la période estivale, nous souhaitons vous informer que nos bureaux seront **fermés du 22 juin au 31 juillet inclusivement**.

Cette pause annuelle permet à notre équipe de profiter d'un repos bien mérité et de revenir renouvelée, prête à continuer de vous offrir un service de qualité à la hauteur de vos attentes.

Durant cette période, nos activités régulières seront suspendues et nous pourrions ne pas être en mesure de répondre à vos communications . Nous vous invitons donc à prévoir vos demandes et à nous contacter avant la fermeture si certains dossiers nécessitent une attention particulière.

Nous vous rappelons que les agents info-SP sont présents au **1-844-859-6789** pour toute question en rapport avec la SP. Si vos symptômes nécessitent une urgence, vous pouvez contacter la clinique de sclérose en plaques de l'hôpital de Trois-Rivières: **819 697-3333, poste 68022** .

Soyez assurés qu'à notre retour, dès le **3 août**, nous traiterons l'ensemble des messages reçus et reprendrons nos services avec plaisir et diligence.

Nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter un excellent été, rempli de repos, de soleil et de bons moments.

Au plaisir de vous retrouver très bientôt,

L'équipe épique



En savoir plus : groupes externes

Qu'est-ce qu'un groupe externe vous dites?

Il s'agit d'une personne ou d'un groupe de personnes qui choisi de faire une levée de fonds en faveur de la SP Canada– Région Mauricie. Nous sommes très choyés d'avoir une communauté particulièrement créative et impliquée!

Voici les groupes externes de cette année, certains ayant complété leur collecte, d'autres qui sont en cours!

La **Marina Mr. B** a tenu une « poker-run » en motoneige au profit de la sclérose en plaques! Ils ont remis un chèque de 1000\$ pour la cause!



Le **Café-Cognac** a tenu un spectacle bénéfique avec le groupe Sérénade et limonade. L'événement a permis d'amasser un montant de 1 075\$!



Une jeune entrepreneure, Alyson Normandin, a décidé de faire une collecte qui durera toute l'année dans le cadre de ses activités. Toutes les personnes qui utilisent ses services en esthétique se voient proposer un rafraîchissement ou un café, et ils sont invités à faire une contribution volontaire en échange à la SP Canada– Région Mauricie! Merci à **Alyson Normandin Esthétique!**



L'équipe de **Progrès 100 limites** a trouvé une façon originale de stimuler les dons et les inscriptions au Défi des escaliers! Pour toute personne qui leur lance un défi (comme par exemple, demander à Judith de faire 10 push-ups!) en échange d'un don ou d'une inscription au Défi des escaliers, la personne concernée ou l'équipe sera obligée de s'exécuter!



MARCHE SP

La Marche SP a eu lieu dimanche 31 mai! Ce fut toute une édition, et même la meilleure selon certains observateurs.

Malgré une météo incertaine, le soleil a été de la partie le temps de faire quelques tours!

Les **142 participants** en Mauricie ont bravé les prévisions météorologiques et ont pu profiter d'un moment précieux en communauté.

Voici quelques chiffres :

- **22 bénévoles** étaient présents en tout, incluant ceux du transport
- **68 primes** ont été remises (chandails, ventilateurs, chapeaux, couvertures)
- **261 hot-dogs** à Trois-Rivières ont été distribués

Au lendemain de cet événement, c'est un magnifique total de 29 840 \$ qui avait été amassé!

Cet argent permettra de donner des services aux personnes touchées par la sclérose en plaques en Mauricie.

C'est grâce aux personnes impliquées (participants, donateurs, bénévoles) que cette levée de fonds est toujours un succès année après année.



Merci à nos commanditaires : Clinique Lymphatique MT et Caroline Desrochers, députée.



MARCHE SP



LE RENDEZ-VOUS A&W POUR STOPPER LA SP

Le saviez-vous?

Le Rendez-vous A&W pour stopper la SP existe depuis 2008 et aura lieu le **jeudi 20 aout 2026**. Bientôt 20 ans de burgers et de générosité pour financer les efforts de recherche afin de réaliser notre rêve : **Un monde sans sclérose en plaques!**

L'an dernier plus de 734 500\$ ont été amassés lors de cette populaire campagne qui dure 4 semaines, et se conclue avec le fameux jour du Teen Burger!

En plus de chaque individu qui met son appétit au service de la cause, certaines entreprises font également un effort supplémentaire en fournissant les burgers pour leurs employés!

C'est le cas de **Nitek Laser** qui en plus font une collecte à l'interne qui est doublée par les propriétaires.



Comme à chaque année nous aurons besoin de bénévoles pour aller dans chacune des succursales en Mauricie afin de répondre aux questions et remercier les employés qui font leur plus grosse journée de l'année en notre faveur! Contactez Lilianne pour laisser votre candidature : 819 372-5938, p. 5402

Mot de l'équipe

Le Défi des escaliers est de retour!

La compétition aura lieu le **27 septembre 2026**. Plus de détails sont disponibles sur le site web suivant : www.defiescalierssp.ca

Cette course amicale, chronométrée pour les sportifs endurcis, mais tout de même accessible aux amateurs a attiré l'an dernier plus de 200 participants!

Cette année nous prévoyons une édition haute en couleurs, avec une ambiance encore plus plaisante, avec des jeux pour les enfants et des kiosques pour égayer le site de départ/arrivée!

Pour coordonner toutes ces belles activités dans le plaisir et la sécurité, nous avons besoin de beaucoup de bénévoles! L'an dernier, **85 personnes** ont participé avec nous à cette magnifique journée. Vous, vos amis, votre équipe de balle ou vos collègues de travail avez toujours rêvé de bénévoles pour la SP Mauricie?

C'est l'occasion idéale pour venir constater à quel point l'équipe formée par Progrès 100 limites et SP Canada—région Mauricie est la meilleure!

Une expérience de bénévolat dans le respect de vos limites, bien encadrée, amusante et sécuritaire, en plus des prix de présences et gratitudes qui vous attendent. Contactez Lilianne au 819 372-5938, p. 5402

Défi des Escaliers
PROGRÈS 100 LIMITES SP Canada Mauricie

→ 1km → 5km
→ 12km → 17km

27 septembre 2026

Lévée de fonds pour la sclérose en plaques

- Une course sanctionnée par la FÉDÉRATION D'ATHLÉTISME DU QUÉBEC
- Chronométrée par SportChrono

Inscrivez-vous dès maintenant

www.defiescalierssp.ca

PROGRÈS 100 LIMITES

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'allègement 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 grâce à une subvention de l'URLS.
- 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



Services

Nouveau service: Gériatrie sociale

Vous êtes seul.e, dépassé.e par votre condition (âge ou santé) , grâce à notre partenaire, ils viendront évaluer votre situation à votre domicile et pourront mettre en place des services (CLSC, infirmiers, bénévolat, organismes communautaires) pour vous aider dans votre quotidien et surtout briser l'isolement. Pour le moment c'est à Trois-Rivières et le grand Shawinigan.

N'hésitez pas à contacter Olivia pour qu'elle vous explique ce nouveau service et qu'elle puisse le mettre en place!

Rencontres artistiques

Devant l'engouement général, les rencontres artistiques avec Sabine vont reprendre cet automne!

Vous pourrez vous inscrire dès mon retour au bureau, le 3 août, pour une session de 9 séances **à compter du 16 septembre.**

L'horaire sera le mercredi de 10h30 à 11h30.

N'oubliez pas, il n'est pas nécessaire de savoir dessiner, ni d'avoir du matériel.

Ce cours se veut enrichissant et ludique, mêlant histoire de l'art et esquisses rapides.

50\$ la session de 9 cours.



Les rendez-vous des membres

Voici les dates des cafés jasette de septembre à décembre 2026

Les **rendez-vous des membres**, ce sont des rencontres avec **Olivia** dans un lieu convivial avec café 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: Handicap Soleil 1800, capitaine Veilleux, Shawinigan—**13h**

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

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

Septembre 2026				
LU	MA	ME	JE	VE
31	1	2	3	4
7	8 3R	9	10 Louiseville	11
14	15 Shawinigan	16	17	18
21	22 Ste-Thècle	23	24	25
28	29 3R	30		

Octobre 2026

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

Novembre 2026

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

Fête de Noël SP Mauricie : samedi 28 novembre
11h30 salle Félix Leclerc, réservez votre date!



Décembre 2026

LU	MA	ME	JE	VE
30	1 3R	2	3 Louiseville	4
7	8 Shawinigan	9	10	11
14	15 Ste-Thècle	16	17	18

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/>



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.



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.