

SPIRALE

Bulletin de la Société canadienne de la sclérose en plaques
Section Laval



Alessio Corrente - Atelier d'arts

DE LA NOUVEAUTÉ POUR 2023!

La Société canadienne de la sclérose en plaques veut se rendre plus visible auprès de tous. C'est en grande primeur que nous vous annonçons qu'elle fera ainsi peau neuve prochainement avec un logo plus distinctif et un site web rajeuni. On a bien hâte d'aller visiter!

En ce qui concerne la section Laval, le conseil d'administration verra bientôt un nouveau visage dans son équipe pour combler un poste vacant pour un mandat d'un an. C'est à suivre. Un bienvenu officiel également à notre nouvelle chargée de projets, Azza Denguezly.

Nous vous souhaitons une bonne nouvelle année remplie de petits bonheurs. La vie offre de nombreux défis mais combien de petites joies quotidiennes, qui, de par leur simplicité, sont si précieuses et enivrantes!

Marie Élane Roberge - Section Laval

NOS COORDONNÉES

**387, bld des Prairies
Bureau 210A
Laval (QC) H7N 2W4
(450) 663-4911**

info.laval@scleroseenplaques.ca
www.facebook.com/sclerose.laval/

Du nouveau!

Cécile Dostie, une marche incertaine

Céline Dostie était présente au salon du livre de novembre dernier pour présenter son livre intitulé 'une marche incertaine'. Elle y relate son parcours avec son mari, Raymond, atteint de sclérose en plaques progressive primaire depuis maintenant 14 ans. Racontée sur un fond d'humour, le récit est un vibrant témoignage de la complicité d'un couple qui, au gré de toutes ces années, vit des moments d'espoir et de déceptions, des plaisirs et des frustrations, des moments où on tombe mais se relève irrémédiablement.

Il existe jusqu'à maintenant peu de témoignages sur le parcours de vie chez les couples 'malade chronique/aidant naturel', et encore moins avec un 'seprien'. Enfin, un récit qui colle à la réalité de plusieurs d'entre nous! Des situations, des sentiments et des expérimentations où j'avais l'impression par moment qu'on racontait ma propre histoire. Mais ce livre, captivant de par la simplicité et la sincérité des propos ainsi que par les leçons que la vie veut parfois nous donner, devient également universel en étant une source d'inspiration pour tous et chacun. Vous pouvez vous procurer le livre au bureau de la section Laval au coût de 25\$ dont 2.50\$ sont remis par Mme Dostie à la section. Le livre est également disponible chez différents libraires (25.95\$ + taxes, sans don).

Marie Élane Roberge -Section Laval



Une nouvelle membre dans l'équipe

Bonjour tout le monde! Pour ceux qui ne me connaissent pas encore, mon nom est Azza Denguezly, la nouvelle chargée de projets en communication et collecte de fonds. Diplômée en architecture d'intérieur, j'ai travaillé beaucoup dans des organisations d'événements, et j'ai fini par créer en Tunisie ma compagnie d'événements spécialisés dans l'organisation de mariages clés en main. J'ai eu également l'opportunité d'organiser deux grands événements de lancement de produits (Heineken, Art déco).

En 2021, je me suis mariée et je suis venue rejoindre mon mari à Montréal, pour une nouvelle vie remplie de bonheur! J'ai pu travailler dans une firme montréalaise en service à la clientèle et j'y ai beaucoup appris.

C'est maintenant avec un grand enthousiasme que je débute cette nouvelle expérience au sein de la Société canadienne de la SP - Section Laval, avec de nouveaux défis à relever pour moi. J'ai bien hâte de vous rencontrer tous bientôt!

Azza Denguezly



Ensemble, engageons nous pour stopper la SP

Mr. Puffs a fait la différence en 2022

C'est une somme incroyable de 25 000\$ au profit de la recherche sur la SP qui a été remis par Mr. Puffs cet hiver. En effet, pendant le mois de la sensibilisation à la SP, pour chaque grande boîte vendue, 1\$ était versé à la SP. Un grand merci pour leur engagement. Leur implication nous permet d'améliorer le bien être des personnes atteintes de SP.



Campagne des gâteaux 2022

Un grand merci à nos bénévoles, à la complicité des responsables de nos résidences et à tous les gourmands qui ont acheté nos gâteaux. Grâce à votre implication, nous avons fini l'année en beauté avec un montant recueilli de 3 990\$ au profit de notre mission.



Soirée Souls & Crooners

23 784\$ ont été amassés à l'occasion de la soirée Souls & Crooners. Nous avons eu le plaisir de recevoir les profits de cet événement, qui ont été remis au programme de recherche sur la SP. Merci à Martine Tremblay, organisatrice de cet événement, pour son implication et son énergie.



Fondation Bountis

Un grand merci à la famille Bountis qui ont remis un chèque de 9 000\$ au profit de la recherche sur la SP, une cause qui leur tient particulièrement à cœur. Leur engagement nous permet de faire une différence dans l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes à travers les programmes de recherche appuyée par la Société canadienne de la SP. Merci de nous aider à atteindre un monde sans SP!



Évènements à venir

Le Rocket avec la SP

Nouvelle année, nouvelle collecte de fonds. Le 3 mars 2023, rassemblez votre communauté pour le match de la Classique québécoise. Pour chaque billet vendu avec le code promotionnel **R23SCSP**, 3\$ iront au profit de la SP.

Concernant les personnes à mobilité réduite et leurs accompagnateurs, Marc Antoine du Rocket Laval se fera un plaisir de prendre vos réservations. Pour le joindre, composez le : 450-978-8492.

Engageons nous pour stopper la SP. N'hésitez pas à réserver vos billets, ça vaut vraiment la peine!

Société canadienne de la sclérose en plaques **SP**

Le Rocket est fier de s'associer avec la société canadienne de la sclérose en plaques section Laval

Classique québécoise - 3 mars 2023

Billets à 30\$ tx in

A partir de ce lien: <https://am.ticketmaster.com/rocket/promotional-page?filterType=NDgt>

CODE PROMO
R23SCSP

Achats en ligne seulement. Billets mobiles. Quantités limitées.

Marche SP - 28 mai 2023

Commencez dès maintenant à créer votre équipe afin d'amasser des fonds pour la SP. Pour la 3e année consécutive, la Marche SP aura lieu au parc Bernard Landry.

Alors joignez-vous à nous afin de montrer aux personnes atteintes de sclérose en plaques qu'elles ne sont pas seules et ensemble faisons un pas de plus vers un monde sans SP.

Rendez vous sur le site de la Marche SP Laval pour vous inscrire :

<https://msspwalk.donordrive.com/index.cfm?>

[fuseaction=donorDrive.event&eventID=948&language=fr](https://msspwalk.donordrive.com/index.cfm?fuseaction=donorDrive.event&eventID=948&language=fr)



POURSUITE DES NOUVELLES ACTIVITÉS

Après une belle participation à l'automne 2022, notre nouvelle activité du samedi matin reprend à l'hiver 2023. Alors, mettez vos tuques et vos mitaines, et rejoignez-nous au Parc Bernard Landry tous **les samedis matins de 10h30 à 11h30, pour le cours de marche nordique.**



L'activité '**groupe de soutien psychologique**', créée l'automne dernier, se répète cet hiver avec une nouvelle session de 8 rencontres. Animé par une travailleuse sociale, ce groupe se veut un endroit sûr, confidentiel et sans jugement pour vous aider dans votre cheminement avec la SP et les pertes qui y sont associées. L'horaire reste encore à déterminer. Pour plus d'informations, merci de nous contacter.

Message aux proches de personnes atteintes : vous considérez-vous comme des proches aidants ?

Un proche aidant est une personne qui offre, sans rémunération, du soutien moral, physique et de l'aide ponctuelle ou régulière à une personne présentant un handicap ou une perte d'autonomie reliée à la maladie ou au vieillissement. Saviez-vous que la moyenne d'âge du proche aidant au Québec est de 45 ans ?

Être proche aidant, c'est vivre avec l'imprévisible, c'est devoir toujours prévoir un plan B. C'est vivre un quotidien qui demande dorénavant de penser à autrui au même titre qu'à soi-même. Et depuis la pandémie et ses conséquences, on constate que la pression sur les proches aidants augmente et on peut, même dans certains cas, voir des situations de maltraitance. C'est pourquoi, à titre de proche aidant, il est important de prendre soin de vous-même. Sachez que vous pouvez bénéficier d'un soutien et d'un accompagnement dans ce rôle; des ressources existent à Laval avec l'**Association lavalloise des personnes aidantes** ou le **Baluchon Alzheimer**. Depuis l'automne 2021, le Baluchon soutient tous les aidants d'un proche atteint de SP. Service de répit de 4 à 14 jours, 24h/24h, service d'accompagnement, volet formation pour les proches. Pour les rejoindre: 1-855-762-2930.



Une communauté stimulante

"Comme je n'ai aucun symptôme visible pour l'instant et que je suis toujours sur le marché du travail, j'étais au départ très réticente de m'inscrire à une activité de la Société canadienne de la SP – Laval, car je ne voulais pas croiser des personnes qui seraient dans un état plus grave que le mien (marchette, chaise roulante ...) et déprimées, me montrant ainsi en plein visage mon probable futur état. Mais ce fut une révélation pour moi! J'ai découvert des gens tellement positifs avec beaucoup d'autodérision, de simplicité et d'acceptation! Je me sens maintenant faire partie d'un vrai gang avec des gens qui ont tous la même maladie", Marilou Morin

Campagne de Renouvellement Membership 2023

Nous relançons notre campagne d'adhésion à la section. Comme vous le savez, depuis le 1er janvier 2021, l'adhésion à la Société canadienne de la sclérose en plaques de Laval est GRATUITE et renouvelable tous les 2 ans, Pour les membres dont le membership arrive à échéance le 31 décembre 2022, vous recevrez en janvier 2023 un formulaire d'adhésion.

Que vous soyez une personne atteinte de sclérose en plaques, un proche ou un bénévole, être membre de notre section locale est une manière simple et concrète d'appuyer notre mission et de faire partie de la communauté lavalloise de la SP. Faites comme Marilou et rejoignez-nous !

Assemblée générale annuelle

Le **jeudi 16 mars 2023 à 17h** au Centre communautaire Saint-Joseph (grande salle au rez-de-chaussée).

Après deux ans de pandémie, nous sommes heureux d'organiser notre prochaine AGA en présentiel. Un petit buffet vous sera offert pour l'événement. Ce sera l'occasion de vous présenter le bilan de l'année 2022, nos états financiers audités, et de choisir vos représentants au CA.

Depuis 1 an, nous comptons un poste vacant au sein du CA. Si vous souhaitez vous impliquer dans la gouvernance, que vous êtes présent dans la section et à ses événements, n'hésitez pas à poser votre candidature. Vous voulez en savoir plus? Vous pouvez échanger avec les administrateurs actuels en écrivant à info.laval@scleroseenplaques.ca



Le sapin de Noel

Le petit sapin sous la neige
Rêvait aux beaux étés fleuris.
Bel été quand te reverrai-je ?
Soupirait-il sous le ciel gris.
Dis moi quand reviendra l'été !
Demandait-il au vent qui vente
Mais le vent sans jamais parler
S'enfuyait avec la tourmente.
Vint à passer sur le chemin
Un gaillard à grandes moustaches
Hop là ! en deux coups de sa hache,
A coupé le petit sapin.
Il ne reverra plus l'été ,
Le petit sapin des montagnes,
Il ne verra plus la gentiane,
L'anémone et le foin coupé.

Corinne Albaut

Illustration:<https://www.fond-ecran-hd.net/home/viewDetailImage/515>