

Société
canadienne
de la sclérose
en plaques



Section Mauricie

Jun 2021—Volume 33, Numéro 2

Scléro-Ami



Marchons

POUR UN MONDE SANS SP

**DIMANCHE
30 MAI 2021**

Nous débutons ce Scléro-Ami version estivale par des félicitations. Bravo pour les excellents résultats obtenus lors de la Marche SP! Votre implication a fait toute la différence!



Dans le cadre de la 26ème édition de la Marche SP, plus de 200 personnes et 20 équipes ont répondu à l'appel. Dans une atmosphère festive et de mobilisation les participants, les membres de l'organisation, leurs familles ainsi que les employées de la Section Mauricie ont profité du beau temps pour marcher dans tous les coins de notre belle région. Que ce soit à Trois-Rivières, Shawinigan, Grand-Mère ou La Tuque, les marcheurs ont démontré aux personnes touchées par la SP qu'elles ne sont pas seules.

Des donateurs de tous les horizons ont encouragé les marcheurs de la Mauricie en amassant un montant de **40 000\$**.

Un grand merci aux marcheurs, donateurs et partenaires. L'édition 2022 est à surveiller, des surprises vous attendent!



MARCHE SP

MARCHESP.CA





La programmation d'automne prendra officiellement son envol à la section Mauricie le mardi 17 août à 13h30. Lors d'une rencontre avec votre directrice, vous aurez l'occasion d'en apprendre plus sur ce que l'on vous réserve pour un automne coloré! Ce lancement sera le moment idéal pour poser toutes vos questions et pour se revoir après un été reposant et ressourçant.

DATE : Mardi 17 août 2021

HEURE : 13h30 à 14h30

OÙ : Via l'application Microsoft Teams



Journée mondiale de la SP

Pour souligner cette importante journée, la Basilique du Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap et l'hôtel de ville de Shawinigan ont été illuminées de rouge pour la cause de la SP dans la nuit du 30 mai. Nous remercions chaleureusement les responsables pour ce geste d'appui et de solidarité envers les personnes touchées par la sclérose en plaques en Mauricie.



Une nouvelle collaboratrice fera son apparition cet automne. Intervenante psychosociale et naturopathe, vous aurez l'occasion de rencontrer Lyna-Lune dès le mois d'août, durant la **présentation des jassettes**.

Elle viendra vous entretenir des **ateliers de discussion*** qu'elle animera sur divers sujets dont la résilience, la joie, l'estime de soi/confiance en soi, s'affirmer, vivre avec ses peurs, se choisir, et tellement plus! Assistez à cette présentation pour en savoir plus!



DATE : 26 août 2021
HEURE : 13h30 à 15h
OÙ : en mode diffusion
COÛT : gratuit

*les ateliers auront lieu seulement si le nombre d'inscriptions est suffisant

BINGO!

Un vendredi par mois, Rebecca animera une activité **Bingo ludique** durant laquelle vous pourrez vous amuser et échanger avec les autres participants. Parce qu'avoir du plaisir et ne pas se prendre au sérieux, ça aussi c'est important! Dès que ce sera possible, cette activité sera offerte en version hybride. Un certain nombre de participants pourront donc se rendre en présence à nos bureaux, alors que d'autres participeront en mode diffusion.



DATES: 20 août, 24 septembre, 22 octobre et 26 novembre
OÙ : En présence et en mode diffusion (formule hybride)
COÛT : gratuit



Votre conférencière préférée est de retour avec du nouveau contenu et une nouvelle formule pour l'automne! Francine Lamarche vous propose une alternance entre des conférences et des séances de pratique afin de consolider les acquis et vous permettre de bien comprendre le fonctionnement des concepts et outils proposés.

Voici l'horaire des activités Terre d'Émeraude pour la saison :

Conférence Détendre le système nerveux en situation de stress

9 septembre de 13h30 à 15h

Conférence Vivre le moment présent

11 novembre de 13h30 à 15h

Pratique des concepts et outils

7 octobre de 13h30 à 15h et 2 décembre de 13h30 à 15h

OÙ : En présence et en mode diffusion (formule hybride)

COÛT : gratuit

<https://www.facebook.com/terredemeraudeca>



Madame Caroline Marion nous revient cet automne avec la série des ateliers bien-être. Comme à son habitude elle donnera une partie théorique sur les pensées et les émotions envahissantes. En deuxième partie de rencontre, les participants pourront pratiquer leur capacité de contrôle en appliquant divers outils de gestion du stress tels que l'approche ECHO, le Méta-regard, la méditation pleine conscience, la cohérence cardiaque, etc. Voici les dates des ateliers:

30 août de 13h à 14h30

4 octobre de 10h à 11h30

8 novembre de 13h à 14h30

6 décembre de 10h à 11h30



OÙ : en mode diffusion

COÛT : gratuit

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100015115038798>

Présentation de la programmation

Durant cette rencontre, Lilianne vous expliquera les activités qui vous seront offertes au cours de l'automne. Ne manquez pas l'annonce des nouveautés!



DATE : Mardi 17 août 2021

HEURE : 13h30 à 14h30

OÙ : Via l'application Microsoft Teams

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : par courriel à lilianne.demers-lamarche@scleeroseenplaques.ca



Bingo pour le fun!

Cette activité ludique sera animée par Rebecca un vendredi par mois. Ce sera l'occasion de vous amuser et d'échanger avec les participants!

DATES : 20 août, 24 septembre, 22 octobre et 26 novembre

HEURE : 18h30 à 20h

OÙ : Via l'application Microsoft Teams (pourrait éventuellement avoir lieu en version hybride)

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : par courriel à rmathieu@scleeroseenplaques.ca



Présentation des jasettes avec Lyna-Lune

Venez découvrir notre nouvelle animatrice intervenante psychosociale et naturopathe! Lors de cette première rencontre, elle vous en dira un peu plus sur les groupes de discussion qu'elle animera tout au long de l'automne. Assistez à cette séance pour en savoir plus!



DATE : 26 août 2021

HEURE : 13h30 à 15h

OÙ : Via l'application Microsoft Teams

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : par courriel à lilianne.demers-lamarche@scleeroseenplaques.ca

Atelier Bien-être

La série des ateliers bien-être animés par Madame Caroline Marion reprend cet automne! Ces ateliers portent sur la gestion des pensées et des émotions envahissantes et comportent toujours une partie théorie ainsi qu'une partie pratique d'un outil sélectionné par l'animatrice (méditation, ECHO, méta-regard, etc.)

DATES : 30 août, 4 octobre, 8 novembre et 6 décembre

HEURE : 13h à 14h30 ou 10h à 11h30 en alternance

OÙ : Via l'application Microsoft Teams

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : par courriel à lilianne.demers-lamarche@scleeroseenplaques.ca



Conférence-Détendre le système nerveux en situation de stress Conférence-Vivre le moment présent

Francine Lamarche est de retour avec deux nouvelles conférences traitant de la détente du système nerveux en situation de stress et du concept de vivre le moment présent.

DATES : 9 septembre et 11 novembre

HEURE : 13h30 à 15h

OÙ : Via l'application Microsoft Teams (pourrait éventuellement avoir lieu en version hybride)

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : par courriel à lilianne.demers-lamarche@scleeroseenplaques.ca



Présentation de l'organisme BAIL-Mauricie

La crise du logement touche particulièrement les personnes vivant avec une restriction de leur mobilité. Judith Bastien viendra vous entretenir de ce que son organisation peut faire pour vous.

DATE : 14 septembre

HEURE : 13h30 à 15h

OÙ : Via l'application Microsoft Teams (pourrait éventuellement avoir lieu en version hybride)

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : par courriel à lilianne.demers-lamarche@scleeroseenplaques.ca



Massothérapie mobile

Notre nouveau collaborateur, Massothérapie Marc Turcotte, viendra offrir à nos bureaux des massages d'une durée de 50 minutes pour 6 personnes à raison d'une journée par mois.

Réservez vite votre place!

DATES : 16 septembre, 21 octobre, 18 novembre et 16 décembre

HEURE : entre 9h et 16h sur rendez-vous

OÙ : Bureaux de la SP Mauricie accessible par le stationnement du 76, boulevard Ste-Madeleine

COÛT : 10\$ par massage

INSCRIPTION : par courriel à lilianne.demers-lamarche@scleeroseenplaques.ca



Pratique des outils de Terre d'Émeraude

Place à la pratique! Il faudra avoir vu ou revu les conférences de Francine Lamarche pour pouvoir mettre en application les outils et les concepts enseignés. Lors de ces deux ateliers pratiques, vous apprendrez à mieux maîtriser ces outils pour votre plus grand bonheur!

DATES : 7 octobre et 2 décembre

HEURE : 13h30 à 15h

OÙ : Via l'application Microsoft Teams (pourrait éventuellement se faire en version hybride)

INSCRIPTION : par courriel à lilianne.demers-lamarche@scleeroseenplaques.ca

COÛT : gratuit



Entraînements adaptés

Un retour en salle et une version hybride seront éventuellement envisagés pour vos entraînements adaptés. En attendant soyez au rendez-vous pour conserver votre bonne forme physique et améliorer votre santé globale!

QUAND : Les lundis 12h30, les mercredis 11h et les vendredis 11h

Chaque séance est d'une durée de 30 à 45 minutes incluant une période d'échauffement et d'étirements

OÙ : Via l'application Microsoft Teams

COÛT : gratuit

INSCRIPTION : par courriel à lilianne.demers-lamarche@scleeroseenplaques.ca



Nous vous rappelons que notre plateforme de rediffusion met à votre disposition les enregistrements des entraînements, des conférences, des ateliers et d'autres activités. Vous pouvez donc écouter le contenu qui vous plaît à votre rythme et selon votre emploi du temps! Inscrivez-vous dès maintenant en contactant Lilianne par téléphone au 819 373-2570, poste 4 ou par courriel à lilianne.demers-lamarche@scleeroseenplaques.ca

Dénicher un logement adapté à nos limitations fonctionnelles n'est pas chose facile. Encore moins durant la période actuelle où les prix des loyers augmentent aussi rapidement que leur disponibilité diminue. En région, un organisme appelé **BAIL-Mauricie** veille à procurer de l'**aide et de l'information** aux citoyens sur le logement adapté. Venez entendre Madame Judith Bastien vous expliquer comment BAIL-Mauricie peut vous venir en aide. Cette conférence pourrait être offerte en formule hybride si la situation le permet.

DATE : 14 septembre 2021

HEURE : 13h30 à 15h

OÙ : en mode diffusion

COÛT : gratuit

<https://www.facebook.com/bailmauricie>



Encore du nouveau cet automne! Massothérapeute qualifié, Marc Turcotte viendra prodiguer ses soins à nos bureaux. La journée de son passage, il pourra offrir un **massage thérapeutique de 50 minutes** à 6 personnes. Bien entendu, cette belle opportunité est conditionnelle à ce que les mesures sanitaires permettent son déroulement.



Voici les journées où des massages vous seront offerts:

16 septembre

21 octobre

18 novembre

16 décembre



HEURE : Entre 9h et 16h

OÙ : Dans nos locaux à Trois-Rivières

COÛT : 10\$

<https://www.facebook.com/MassoMarcTurcotte>



Des entraînements adaptés pour tous!

Un retour en salle et une version hybride seront éventuellement offerts. En attendant, soyez au rendez-vous pour conserver votre forme physique et améliorer votre santé!

Les lundis 12h30
Les mercredis 11h
Les vendredi 11h

GPSANTE
Groupe professionnel santé

Les entraînements sont d'une durée de 30 à 45 minutes et sont gratuits. L'inscription au portail est obligatoire.

www.centreathletiquetr.com

www.gpsante.ca

**CENTRE
ATHLÉTIQUE TR**
UNE COMMUNAUTÉ
ACTIVE | IMPLIQUÉE | MOTIVÉE

SP
Service
conférence
de soutien
en ligne

FORMATION MESSAGES S'ENTRAÎNER FORUM

LA FORMATION
ATELIER BIEN-ÊTRE
58% COMPLÉTÉ

Vous avez manqué une conférence? Vous n'êtes pas disponible au moment où ont lieu les entraînements? N'oubliez pas que vous avez accès gratuitement et en tout temps à notre portail de rediffusion pour revoir toutes les conférences et les entraînements au moment qui vous convient! En plus des différentes activités offertes, vous trouverez également sur votre portail de l'information sur la sclérose en plaques ainsi que sur la nutrition et les bonnes habitudes de vie. Allez fouiner et dites nous quelle est votre section préférée!

Inscription par courriel au: lilianne.demers-lamarche@scleroseenplaques.ca
ou contactez Lilianne par téléphone au 819 373-2570, poste 4

Cette année,



SAVOUREZ

POUR STOPPER LA **SP**



invite les gourmands, les *foodies* et les fins palais à découvrir les spécialités des commerces du secteur de l'alimentation et de la gastronomie en région. Préparez-vous à visiter et à encourager nos commerces partenaires et à faire l'achat des **produits-vedettes SP** tout au long de l'année afin d'appuyer la cause des personnes atteintes de sclérose en plaques. Restaurants, épiceries, boutiques gourmandes, casse-croûtes, crémeries, pâtisseries, boulangeries, boucheries, services de prêts à manger, traiteurs sont toutes des entreprises visées dans le cadre de notre formule adaptée à la nouvelle réalité. Vous connaissez une entreprise qui mériterait d'être mise de l'avant? Vous avez un contact privilégié avec un propriétaire d'entreprise agro-alimentaire? Contactez Nathalie par courriel à nathalie.drouin@scleroseenplaques.ca ou par téléphone au 819 373-2570, poste 3.

Nous sommes heureux de vous présenter Café Céleste, partenaire dans la campagne Savourez pour stopper la SP. Le **Coffret InSPire** comprend 3 délicieuses recettes de café certifié biologique et équitable qui égayeront assurément vos journées! En mai, juin et juillet, Café Céleste versera 10% des profits de la vente de chaque coffret à la Section Mauricie pour aider à lutter contre la SP. Commandez votre coffret en visitant le <https://cafecelestecoffee.com>



Parfaitement situé coin Saint-Roch et Royale au centre-ville de Trois-Rivières, **Le Petit Beurré** est un restaurant partenaire qui met de l'avant des produits québécois dans sa cuisine goûteuse et originale! En dégustant sur place leur **menu brunch**, 1\$ sera remis à la Section Mauricie pour soutenir la recherche d'un remède contre la SP. Le brunch est disponible jeudi et vendredi de 8h30 à 11h ainsi que samedi et dimanche de 8h à 15h. Réservez votre place sur la terrasse ensoleillée et savourez pour stopper la SP! <https://www.lepetitbeurre2021.com> ou par téléphone au 819-376-4051.



Le **19 août**, c'est la journée du **Teen Burger** chez A & W



Soyez nombreux à savourer un Teen Burger en cette journée chez **A & W pour stopper la SP!**

Nous vous tiendrons bientôt informés des franchisés de la Mauricie ainsi que tous les détails cette campagne qui se déroulera pendant tout le mois d'août.



Connu pour son rôle de Jérôme dans District 31, Frédéric Cloutier est de retour cette année comme porte-parole du Vélo SP. **Samedi le 28 août**, des randonnées à vélo se dérouleront en personne dans un format adapté au contexte actuel de pandémie. En consultant le site du Vélo SP, vous pourrez connaître les endroits où se dérouleront des événements en personne pour vous joindre aux équipes et rouler au profit des gens touchés par la SP en Mauricie. Visitez le www.velosp.ca



Les amateurs de course à pied grimperont et dévaleront les escaliers ainsi que le nouveau Parc linéaire du District du Carmel de la ville de Trois-Rivières. Dix escaliers et plus de 550 marches seront franchis par les coureurs et marcheurs. 2 épreuves sont disponibles, soit 5 km et 12 km. Ce défi est une invitation à la lutte contre la SP. Les inscriptions débiteront très bientôt.

Réservez votre 26 septembre prochain!

Contactez Nathalie pour vous inscrire: nathalie.drouin@scleroseenplaques



Kéroul est un organisme à but non lucratif dont la mission est de rendre le tourisme et la culture accessibles aux personnes à capacité physique restreinte. En communiquant avec eux, vous obtiendrez des renseignements pratiques pour apprécier pleinement vos voyages, sorties et escapades à travers le Québec. Contactez-les par téléphone au 514 252-3104 ou visitez le www.keroul.gc.ca



Composez le **1-844-859-6789** pour parler à un **agent info-SP** du réseau de connaissances SP, qui répondra à toutes vos questions en lien avec la sclérose en plaques.

Le programme de **soutien entre pairs** vous permet d'obtenir du soutien en toute confidentialité. **Composez le 1-800-268-7582 poste 2269** pour échanger et partager avec une personne ayant une expérience similaire à la vôtre.



Coordonnées

109, rue Brunelle
Trois-Rivières (Québec) G8T 6A3
Tél.: 819 373-2570 poste 4
Sans frais: 1 888 473-2570
Courriel général: info.mauricie@scleroseenplaques.ca
Site web: scleroseenplaques.ca/mauricie



Notre Mission

Mobiliser la collectivité de la SP en vue de la réalisation de progrès notables.

Bibliothèque et Archives nationales du Québec - Dépôt Légal