

SPIRALES

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



UNE ASSOCIATION À SAVEUR LOCALE

NOS COORDONNÉES

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

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

La Société canadienne de la sclérose en plaques - Laval garde toujours en tête l'importance d'avoir une couleur locale. Ainsi, les diverses activités planifiées, les référencements sélectionnés et la visibilité sont ciblés de sorte de bien représenter les membres de la communauté lavalloise atteints de la sclérose en plaques.

Vous avez des idées additionnelles de sorties dans le secteur? Connaissez des commanditaires de la région désirant s'impliquer? Avez d'autres ressources lavalloises en tête? Augmentez votre saveur locale en nous partageant vos suggestions!

Marie Éline, membre de la Section Laval

Un pas à la fois, pour un monde sans SP!

Rendez-vous A&W pour stopper la SP

Après 2 ans de pandémie, nous avons pu être de retour en présentiel dans le restaurant A&W de St-Martin/Curé Labelle pour souligner la 14e édition de ce grand rendez-vous qui se tenait jeudi 18 août dernier. Un grand merci aux employés et aux franchisés pour leur accueil! À cette occasion, pour chaque Teen Burger vendu, 2 \$ était remis à la Société canadienne de la SP pour financer la recherche sur la maladie. Cette année, la campagne A&W Canada a permis une somme impressionnante de 1.8 millions de dollars au profit du financement de travaux de recherche.

Un merci aussi pour la générosité de l'entreprise lavalloise Astor Stainless Steel Products Inc. qui est venue acheter une centaine de teens burgers pour ses employés. Et salutations à tous ceux qui se sont impliqués dans la campagne et à tous les 'mangeurs' de Teen Burger durant cette journée!



Campagne du match de Hockey entre les Rivard et les Chagnon

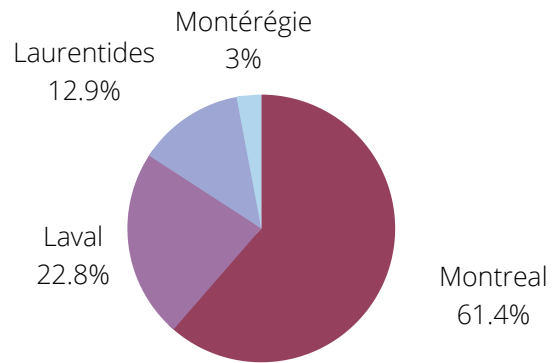
Nous souhaitons remercier Groupe Rivard Chagnon & associés. - WhiteHaven Valeurs Mobilières pour l'immense générosité de tous leurs donateurs. L'organisation a recueilli 28 874\$ au profit de la recherche pour la SP. Bravo pour votre dévouement et le franc succès de l'événement!



Neuro SP à Laval

En quelques jours seulement, vous avez été plus de 130 personnes à répondre à notre sondage sur le suivi neurologique des lavallois vivant avec la SP. Les résultats sont parlants sur l'importance d'une meilleure présence médicale en neurologie dans la région. Vous êtes uniquement 22% à être suivis à Laval.

Avec les membres du CA et nos représentants au CISSSL, nous sommes en communication régulière sur l'initiative de l'ouverture d'une clinique de SP à l'Hôpital Cité de la Santé. Nous vous tiendrons informés dans les prochains mois sur l'évolution de ce dossier.



Répartition du suivi neuro des répondants

Au revoir!

C'est le cœur gros que je dois vous annoncer mon départ comme chargée de projets en communication et en collectes de fonds pour la SP — Laval. Tout d'abord, je souhaite remercier la direction, les membres de la section Laval et le CA de m'avoir fait confiance en cette belle année remplie de défis. Travailler pour la SP a été pour moi un premier emploi significatif dans l'avancement de mon parcours professionnel. Non seulement j'ai rencontré des gens persévérants, mais aussi des gens qui m'ont accueillie à bras grands ouverts.

Je vous souhaite à tous de la santé et du bonheur, mais surtout de vous entraider. C'est en mettant tous un peu d'effort que nous allons y arriver ! Pour ma part, ce n'est pas un au revoir, mais qu'un à bientôt. On se revoit pour la Marche SP 2023, mais cette fois-ci auprès de mon équipe !

Un gros câlin et bisou xx
Hènricka Langlois



Événements à venir

Barbecue de la rentrée

Vous êtes tous invités pour un BBQ qui se tiendra samedi 24 septembre prochain, à compter de 11h30, au Chalet du Parc Bernard Landry. Au menu, hamburgers, hot dogs, salades et desserts, le tout en bonne compagnie. Membres, bénévoles, familles et proches sont tous les bienvenus. Inscription obligatoire.

5e édition du super-spectacle de Martine Tremblay et d'Yves Adams au profit de la recherche sur la SP

Débutant par un repas 4 services avec apéritif et vin, la soirée sera sous le thème Soul & Crooners. Martine et Yves vous assurent une soirée haute en couleur avec comme invité(e)s vedettes l'excellent Groupe Dr Soul, Barbara Araya, Yves Adams, Michel Stax, Scotty Davis & Joey Tardif, Jessica Deslauriers -Carosello, à l'animation Benoit Bélanger, et leur DJ Gregory Jasmin.

Que ce soit pour souper et/ou pour assister au spectacle de 21h, n'hésitez pas à les encourager en faisant un don ou en achetant une paire de billets.

Contact : Martine Tremblay (514) 713-2897



Campagne des gâteaux aux fruits SP (novembre-décembre)

Vous souhaitez vous impliquer comme bénévole ? Vous souhaitez que nous vendions des gâteaux dans votre résidence pour personnes âgées ou ailleurs ? N'hésitez pas à nous contacter !

Souper du temps des fêtes au Bistro Rossignol

Réservez votre lundi 5 décembre ! Vous êtes cordialement invités (membres, proches et bénévoles) au Souper du temps des fêtes de la section au Bistro Rossignol. Les inscriptions auront lieu au cours de l'automne.

Autres événements sociaux :

Dîner offert au café rencontre le dernier lundi de chaque mois ; café virtuel les mardis de chaque 2 semaines (début: 20 septembre); SP-In Laval; diner au Restaurant Le Grand Cru (date à venir). Vous avez envie d'autres activités sociales en tête, n'hésitez pas à nous en faire part !

Nos activités adaptées

L'exercice est recommandé aux personnes atteintes de SP. Il a des effets positifs sur la capacité cardiorespiratoire, la force et l'endurance musculaire, la souplesse et la mobilité. C'est pourquoi, nous vous offrons une gamme variée d'activités adaptées (aérobie, musculation, relaxation, flexibilité) animées par des professionnels d'expérience qui connaissent la maladie.

Les approches corps-esprit comme le Qi-Gong ainsi que les activités artistiques et les cafés rencontres présentsiels et virtuels sont également complémentaires pour les bienfaits sur la santé cognitive.

Participer à nos activités, c'est aussi et surtout créer des liens avec des personnes qui vivent la même réalité!



À NOTER : Reprise des activités au Centre communautaire et à la piscine du Sablon à compter du lundi 12 septembre

Nouveautés!

Groupe de soutien psychologique virtuel - Début lundi 3 octobre

À travers un thème abordé chaque semaine, ce groupe vise à vous accompagner dans votre cheminement avec la maladie et ses conséquences.

Vous devez être prêts à vous engager pour 8 semaines consécutives (du 3 octobre au 21 novembre). Le groupe dure 1h30 et il est animé par une travailleuse sociale.

Inscription à venir. Places limitées. Horaire en après-midi (heure exacte à confirmer)

Marche nordique le samedi matin au Parc Bernard Landry - Début: 1er octobre

Cet entraînement vise à améliorer votre efficacité à la marche en travaillant sur l'endurance, la vitesse et la coordination, tout en stimulant le haut et le bas du corps. Votre posture et votre patron de marche seront grandement améliorés.

Inscription obligatoire. Vous devez être en mesure de marcher de façon autonome. Le matériel est fourni.

Atelier d'arts du vendredi matin

L'atelier du vendredi matin se diversifie et souhaite vous proposer durant l'automne, en plus de la peinture, des projets plus manuels.

DES RESSOURCES SONT LÀ POUR VOUS !

Ressources à Laval

Autonomie :

- ROPPHL - Regroupement des organismes de promotion de personnes handicapées de Laval
Liste des sites sur les logements adaptés et/ou subventionnés
(450) 688-4836 ; <https://ropphl.org/logement-adapte/>
- ALPA - Association lavalloise des personnes aidantes (répit à domicile ou en centre de jour, soutien psychosocial, chèque emploi service / Avec référence du CLSC)
(450) 686-2572 , <http://www.aldpa.org/>
- ALTA - Transport adapté Laval :
(450) 933-6101 ; <http://altalaval-ass.org/>
- Coop Laval - Soutien à domicile de Laval (entretien ménager, préparation de repas, répit.../ Avec référence du CLSC)
(450) 972-1313 , <https://cooplaval.com/>
- L'ÉTAPE - Accompagnement en employabilité pour les Lavallois en situation de handicap (aide au retour sur le marché du travail et formations)
(450) 667-9999 ; <https://letape.org/>
- Répertoire des ressources communautaires à Laval
211 ; <https://www.211qc.ca/repertoire/laval>
- RVA - Le Rendez-vous des Aînées (activités, mets congelés, friperie, clinique de l'impôt,.../ Pour les 50 ans et +)
(450) 667-8836 ; <https://ccrva.org/nos-services/>

Santé :

- Service en intervention psychosociale
Ligne info social 811
- Service populaire de psychothérapie :
(450) 975-2182 ; <https://spp-laval.qc.ca/>

Droits :

- ACEF Laval - Défense des locataires, aide au budget, financement
(450) 662-0255 (logement) ; (450) 662-9428 (consommation) ; (450) 662-9144 (fonds d'entraide) ; <http://www.aceflaval.com/>
- Aide juridique
(514)-864-2111 ; www.aidejuridiquedemontreal.ca
- CAAP Laval - Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes dans le réseau de la santé de Laval
(450) 662-6022
- Comité des usagers du CISSS Laval
(450) 978-8609
- DIRA Laval - Aide aux 50 ans et plus victimes d'abus et de maltraitance
(450) 681-8813 ; <http://dira-laval.ca/> Laval

Ressources à travers la province:

- Association québécoise de la douleur chronique - Informations, réunions virtuelles
1-855-368-5387 ; <https://douleurchronique.org>
- CAL - Carte pour gratuité de l'accompagnateur auprès de certaines organisations
1-833-693-2253 ; <https://www.carteloisir.ca/>
- Fuel Service (application) - Aide pour le plein d'essence
<https://fuelservice.org/ca-fr/index.html>
- Office des personnes handicapées
1-800-567-1465 , <https://www.ophq.gouv.qc.ca/>
- Programme ou service du gouvernement pour les personnes handicapées
<https://www.quebec.ca/personnes-handicapees/famille-soutien-personnes>
- Société de la SP - Informations, réseau de connaissance sur la SP, programme de soutien entre pairs,
1-844-859-6789 ;

Automne

Vois ce fruit, chaque jour plus tiède et plus vermeil,
Se gonfler doucement aux regards du soleil !
Sa sève, à chaque instant plus riche et plus féconde,
L'emplit, on le dirait, de volupté profonde.
Sous les feux d'un soleil invisible et puissant,
Notre coeur est semblable à ce fruit mûrissant.
De sucs plus abondants chaque jour il enivre,
Et, maintenant mûri, il est heureux de vivre.
L'automne vient : le fruit se vide et va tomber,
Mais sa graine est vivante et demande à germer.
L'âge arrive, le coeur se referme en silence,
Mais, pour l'été promis, il garde sa semence.

Ondine Valmore

Illustration:<https://datecle.com/event/automne.html>

