

SPIRALES

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



Prendre soin de son jardin, 2022, réalisé par des membres des sections Laval et Laurentides de la Société canadienne de la sclérose en plaques. Geneviève Lynch, Claudine Nuckle, Alain Chaloux, Élizabeth Cagné, Yolande Flamand, Marielle Ducharme, Alexandra Tavidian, Brigitte Cagné et Lise Robert.

L'IMPORTANT DE SENSIBILISER

La sclérose en plaques est une maladie très souvent invalidante qui comporte, malgré beaucoup d'avancées, de nombreux défis pour les chercheurs et malheureusement, encore beaucoup de tabous auprès du public. Dans un contexte où le Canada possède l'un des taux de sclérose en plaques les plus hauts au monde, sensibiliser l'ensemble des intervenants et la population à cette maladie demeure un enjeu majeur. Dons, intérêt des chercheurs pour la SP, programmes de soutien, bénévolat, droits des personnes atteintes, implications de divers organismes, hébergements, et j'en passe, plus la sensibilisation est présente, plus nous aurons les moyens pour lutter contre la SP.

En mai, on souligne en grand nombre la SP!

Marie-Élaine Roberge, membre de la Section Laval

NOS COORDONNÉES

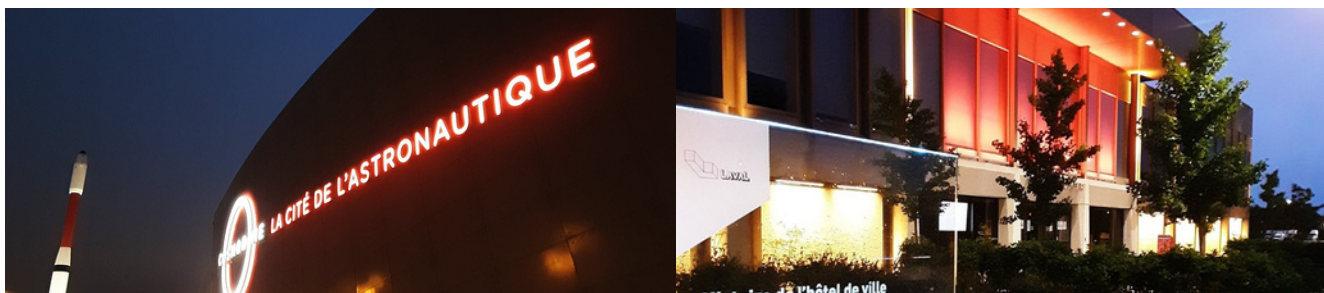
**387, bld des Prairies
Bureau 210A
Laval (QC) H7N 2W4
(450) 663-4911**

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

Le mois de la sensibilisation, c'est aussi...

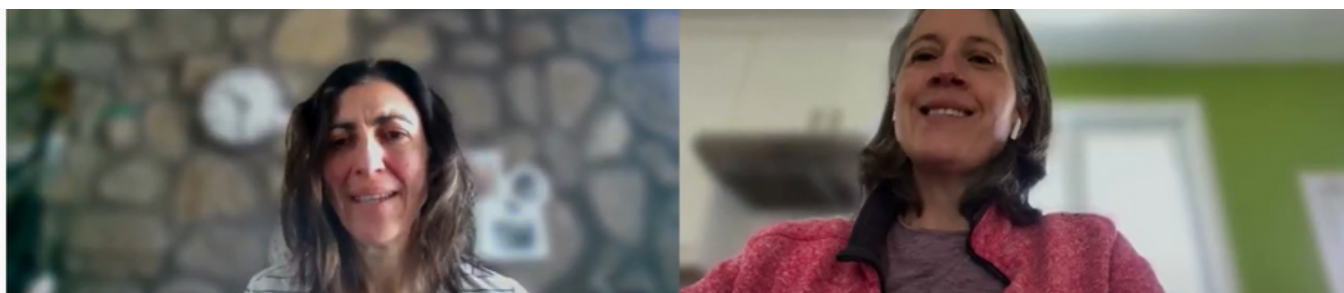
Avoir la chance d'être illuminé en rouge par l'Hôtel de Ville de Laval et le Cosmodôme!

À l'occasion de la journée internationale de la sclérose en plaques qui se tiendra le lundi 30 mai, l'Hôtel de Ville de Laval et le Cosmodôme de Laval s'illumineront de rouge. Nous vous invitons à passer devant ces deux endroits et à prendre quelques photos.



Sensibiliser les Lavallois à la cause!

Dans le cadre du mois de la sensibilisation, nos deux porte-paroles, Alexandra Tavidian et Stéphanie Charbonneau, ont été de passage à TV Laval pour nous parler des bienfaits des activités proposées par l'organisme. L'entrevue est disponible à l'adresse suivante: <https://www.youtube.com/watch?v=nPEX-U7hVqY>



Se sucrer le bec avec les grandes boîtes Mr.Puffs

Les géants du beigne sont présents avec nous tout le mois de mai pour soutenir la Société canadienne de la sclérose en plaques! À chaque boîte vendue, Mr. Puffs remet 1\$ à la SP. N'hésitez pas à vous gâter!



Le GRAND retour du Bingo SP!

Spécialement pour la fête des mères

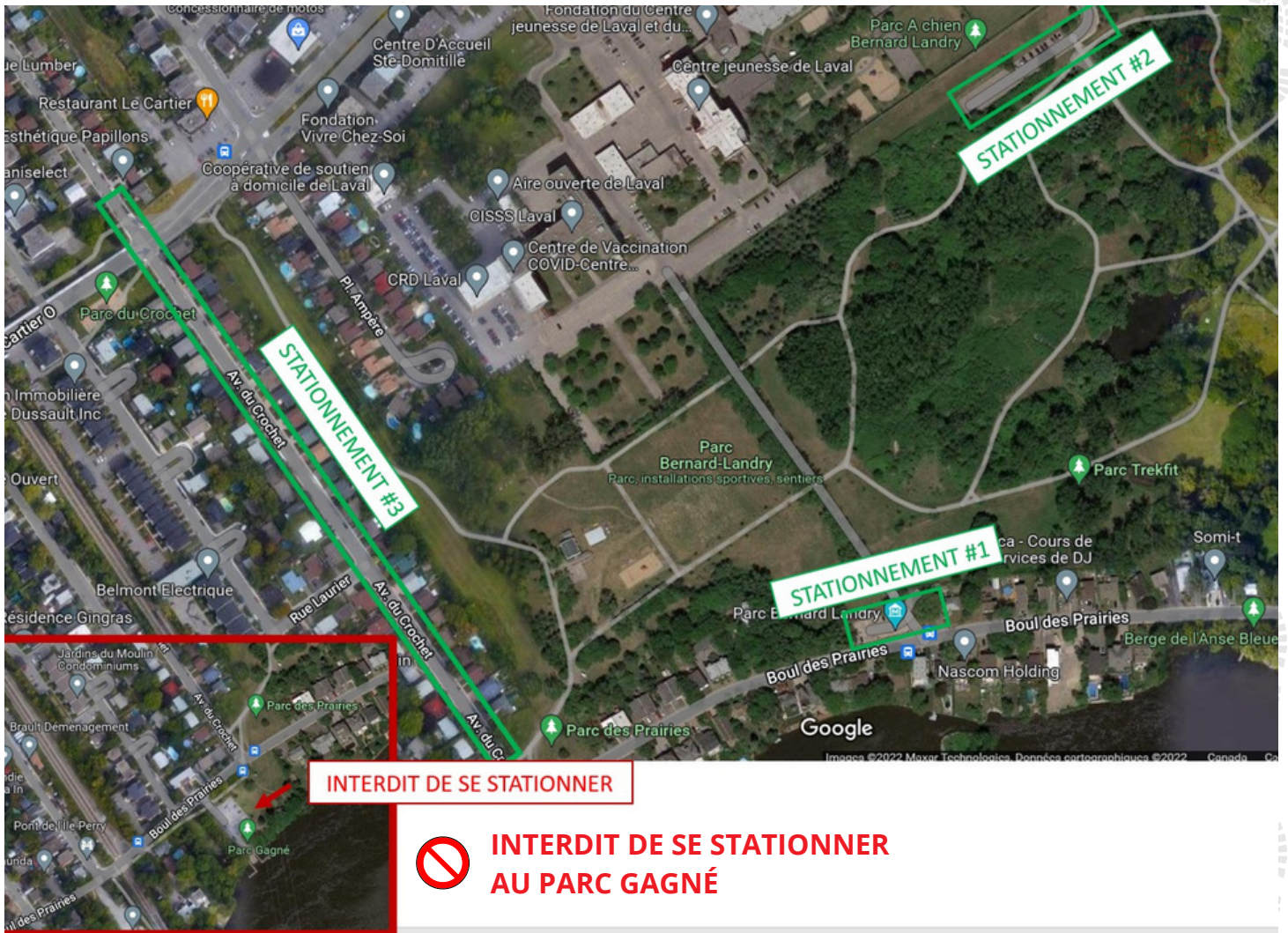
Nous avons eu la chance de nous retrouver pour notre tout premier événement de l'année en présentiel avec le grand retour du Bingo SP! Félicitations à nos gagnants et à nos partenaires, soit le Cosmodôme, l'Érablière du Québec et Rub's. Un gros merci à tous nos bénévoles pour leur précieuse collaboration!



Tout ce qu'on doit savoir sur la Marche SP 2022!

- Retour en présentiel au parc Bernard-Landry. Départ à **10h30**. Arrivez d'avance pour vous enregistrer et être présent pour la période d'échauffement qui débutera à 10h00.
- Seuls, les participants inscrits en ligne ayant fait un don minimum de 25\$ pourront avoir un bracelet donnant accès au dîner fourni par nos partenaires. Possibilité d'avoir un reçu d'impôt s'il s'agit d'un don de 20\$ et plus.
- Nous vous suggérons de vous assoir avec votre équipe pour le dîner. Chacune d'elle sera nommée à tour de rôle afin que vous puissiez aller chercher votre repas dans le respect des mesures sanitaires. Veuillez attendre votre tour!
- Vous ne pouvez pas vous stationner à l'endroit indiqué au Parc Gagné. Nous vous invitons à consulter le plan de stationnement ci-dessous pour connaître les places de stationnement disponibles.
- **AUCUN argent comptant ni chèque** ne pourra être pris lors de l'événement. Nous priorisons les dons et les inscriptions en ligne des participants une semaine avant l'événement.

Plan du stationnement



Plan du site



**VOUS DEVEZ ARRIVER ICI
POUR VOUS ENREGISTRER!**

Horaire de la journée

9h00 - fin 10h00

Enregistrement

10h00

Période d'échauffement

10h30

Départ

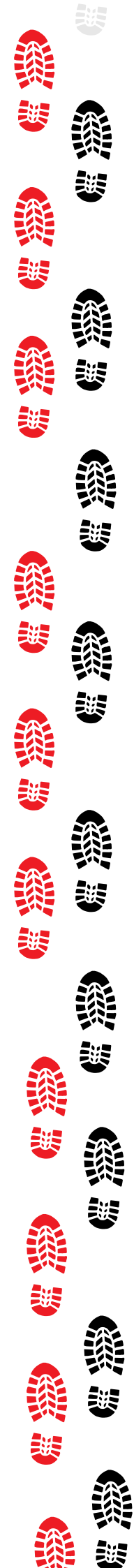
11h30 - 12h30

Dîner & dévoilement du montant

12h45 - 14h30

DJ

MARCHE SP



PROGRAMMATION ÉTÉ 2022 DU 20 JUIN AU 2 SEPTEMBRE



Présence



Virtual

LUNDI

10H15-11H15

Mise en forme 101 avec
Johannie - FB Live
Uniquement en juillet
Retour ensuite
le 15août



MARDI

13H30-14H30

Yoga adapté SP
Centre Yoga Santé
Tout l'été



MERCREDI

10H30-12H

Atelier Multi-Arts
Du 22 juin au 27
juillet



JEUDI

10H15-11H15

Mise en forme 101 avec
Johannie - FB Live
Uniquement en juillet
Retour ensuite
le 15août



VENDREDI

13H30-14H30

Qi-Gong thérapeutique
À partir du 8 juillet
(relâche le 22 juillet)



14H30-15H30

Pilates adapté

Studio Pilates Nathalie Cadotte

Tout l'été, excepté 27 juillet
et 3 août



Détails sur les inscriptions

Tous les cours sont gratuits / Inscriptions obligatoires (voir lien pour chaque activité)

Mise en forme 101 - Facebook Live

<https://www.facebook.com/groups/302425880106140>

Yoga adapté SP - Centre yoga santé

Inscription à : <https://forms.office.com/r/zMxhRDPYdu>

Atelier Multi-arts - Sur Zoom

Inscription à : <https://forms.office.com/r/diFZS4WCA>

Pilates adapté- Studio Pilates Nathalie Cadotte

Inscription à : <https://forms.office.com/r/yqPJKzJQvb>

Qi-Gong thérapeutique - Sur Zoom

Inscription à : <https://forms.office.com/r/a46jzGKPPR>

Centre Yoga Santé
205, bld du Curé Labelle, suite
102, Laval, H7L 2Z9

**Studio Pilates Nathalie
Cadotte**
3852, bld Ste-Rose, Laval, H7P
1C4

Des difficultés à vous inscrire?

Contactez-nous au 450-663-4911 ou à info.laval@scleroseenplaques.ca

On se retrouve le samedi 16 juillet pour profiter du temps ensemble !

Envie de vous retrouver cet été autour d'un barbecue, d'un pique-nique dans un parc ou d'un brunch dans un restaurant ?

Laissez nous savoir ce que vous préférez en vous inscrivant ici : <https://forms.office.com/r/b2JA6bJMpa>

Notre bureau reste ouvert pendant l'été mais le Centre communautaire Laval-des-Rapides est **fermé aux activités du 17 juin 2022 au 2 septembre 2022.**

Nos activités au centre reprendront la semaine du 5 septembre.

Pendant la période estivale, si vous souhaitez nous rencontrer en personne, merci de nous contacter pour prendre un rendez vous. Cela nous ferait plaisir de vous recevoir.

Si vous avez des questions sur la SP, n'oubliez pas que vous pouvez contacter nos agents info-SP au 1-844-859-6789 du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Des ressources sont là pour vous

Ressources à Laval

Autonomie :

- Accès logement- Informations sur les logements subventionnés:
(450) 688-0184 ; <https://www.acceslogementlaval.ca/>
- 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/>
- Sciences neurologiques Laval
Dre Papal: (450) 686-0100, <http://sciencesneuro.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 ;

Printemps

Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire !
Voici le printemps ! mars, avril au doux sourire,
Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis !
Les peupliers, au bord des fleuves endormis,
Se courbent mollement comme de grandes palmes ;
L'oiseau palpite au fond des bois tièdes et calmes ;
Il semble que tout rit, et que les arbres verts
Sont joyeux d'être ensemble et se disent des vers.
Le jour naît couronné d'une aube fraîche et tendre ;
Le soir est plein d'amour ; la nuit, on croit entendre,
A travers l'ombre immense et sous le ciel béni,
Quelque chose d'heureux chanter dans l'infini.

Victor Hugo

