

Automne 2024

ESPACE SEPSHA

Signé Jacynthe - 2

Les visages de la SEPSHA - 3

Retour sur les activités - 4 et 5

Activités à venir - 6 et 7

Votre participation,
votre responsabilité - 8

Service d'accompagnement - 9

Démystifier la SP - 10 et 11

Regard sur la SP - 12

Formation Axecible - 13

Nos bénévoles - 14

Sorties et voyages - 15



METTEZ
DE LA COULEUR
DANS VOTRE
AUTOMNE !



CALENDRIER
DES ACTIVITÉS
DÉTACHABLE
À L'INTÉRIEUR !



Signé Jacynthe

La rentrée est souvent synonyme de routine qui reprend et, fidèles à nos habitudes, nous vous offrons plusieurs activités hebdomadaires.

Également, un comité composé de bénévoles se réunit, depuis quelques temps déjà, pour bonifier « la vie associative ». Découlant de leurs réflexions, plusieurs propositions d'activités ponctuelles seront mises sur pied afin d'apporter un peu de nouveauté. L'eSpace SEPSHA vous propose aussi des trucs, des conseils et même des idées de sorties pour passer un bel automne bien rempli.

Notre objectif est de vous offrir le meilleur dans le respect des valeurs du milieu communautaire et celles de la SEPSHA ; c'est vraiment important pour nous ! Vous le constaterez dès la rentrée avec notre nouveau site internet dont nous ferons le dévoilement avec vous dès que sa réalisation sera terminée. Nous sommes aussi très fébriles à l'idée que vous puissiez constater tous les changements apportés à votre association.

Vous aurez également la chance de rencontrer notre nouvelle intervenante, Marjolayne Lussier. Certains d'entre vous l'avez peut-être déjà croisée puisqu'elle était présente lors du pique-nique, « dans le vent », en juillet dernier.

Nous avons tous eu le même constat : elle fait déjà partie de la famille SEPSHA. Je suis convaincue qu'elle saura bien vous accompagner dans vos différentes demandes. Bienvenue Marjolayne !

Encore un changement à la Clé rose ; Anik Tremblay, avec son énergie débordante et son sens de l'humour, a constaté qu'un travail devant un ordinateur manquait de contact humain essentiel à son bien-être. La bonne nouvelle ; elle a pu réintégrer le marché du travail, après 12 ans de pause et ce, grâce à son passage avec nous. Heureusement, nous aurons la chance de l'avoir comme bénévole dans nos événements pour partager à plein son côté pétillant et dynamique. Merci Anik pour tout ce que tu nous as apporté !

Retrouvez tous les détails de ce qui s'en vient à la Clé rose dans votre revue eSpace SEPSHA ; bonne lecture.

Je vous souhaite un magnifique temps automnal ressourçant dans la joie, le plaisir et l'amour.

Cordialement,

Jacynthe xx

CONSEIL D'ADMINISTRATION



De gauche à droite sur la photo

Bernadette Caron : trésorière, **Marie-Lou Girouard** : administratrice, **Lyne Rodier** : administratrice, **Annick Daviau** : présidente, **Audrey Lachance** : vice-présidente et **Chantal Girard**: secrétaire.

PERSONNEL PERMANENT



Jacynthe Daigle
Directrice de la SEPSHA

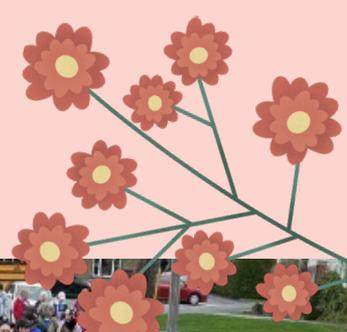


Lucie Gibeau
Agente à l'accueil



Marjolayne Lussier
Intervenante auprès
des membres

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DES DERNIERS MOIS...



1 Les km de l'eSPoir

C'est dans une atmosphère festive qu'a eu lieu, le 28 avril dernier, l'activité de financement « Les km de l'eSPoir ». Pour l'occasion, 18 équipes formées de 172 marcheurs ont parcouru 5 km afin d'appuyer la cause de la SEPSHA dont la mission est d'aider et soutenir les gens atteints de la sclérose en plaques et de leurs proches. Cette mobilisation de la communauté a permis d'amasser un montant de 16 000 \$ qui servira à offrir des services directement aux membres de la Sclérose En Plaques St-Hyacinthe-Acton.



2 Camp repos au Normand-Léveillé

Du 30 avril au 3 mai avait lieu le camp repos au centre Normand-Léveillé de Drummondville. Pendant 4 jours, une dizaine de nos membres, entourés de toute la bienveillance de Bernadette et Lucie, ont pu aller se ressourcer dans un environnement invitant au calme et à la détente. Les participantes ont pu profiter de moments de relaxation dans les balançoires du site avec un bon livre ou un tricot, mais ont également eu le loisir de prendre part aux activités offertes telles que la marche dans les sentiers du boisé ou au bord de la rivière, atelier créatif et de mémoire, tir à l'arc, etc. On se doit évidemment de souligner l'apport tout spécial de Jacques et Micheline Caron, deux grands bénévoles au sein de l'organisme, pour les excellents repas confectionnés avec soin.

3 Courses partagées

Encore une fois, une activité proposée à nos membres a été fort appréciée. En effet, le 12 mai avait lieu le défi Gérard-Côté à la Polyvalente Hyacinthe-Delorme. Pour l'occasion, quelques personnes ont pu participer à cette course grâce aux véhicules KARTUS et à des coureurs qui ont accepté de partager leur course avec nos membres. Pour l'occasion, un kiosque de sensibilisation était présent sur place ; encore une fois, merci à Julien Pinsonneault et la « Clinique Le Coureur Maskoutain » pour leur implication. Un beau défi relevé pour tous.





Pique-nique au parc Les Salines

Une fois de plus, les membres étaient nombreux à profiter de cette belle sortie d'été qui a eu lieu le 18 juillet. Hot-dog, sandwich, rires, causerie, photos, tout était en place pour un magnifique pique-nique dans ce lieu accueillant qu'est le parc Les Salines.

Souper bénéfique

Le 29 mai dernier a eu lieu le souper bénéfique annuel clôturant notre mois de la sensibilisation à la SP. Pour l'occasion, 168 convives ont pris part à cette soirée pendant laquelle les gens de notre communauté ont pu échanger et faire connaissance entre eux. Cette activité a permis à chacun de prendre la mesure de l'immense implication des gens qui, de près ou de loin, ont contribué au rayonnement de la SEPSHA. Un montant de 9000 \$ a été amassé grâce à cette activité.



Le mois de la SP

Le mois de mai s'est avéré fort occupé avec les nombreuses activités de levée de fonds et fut un grand succès grâce à nos donateurs, marchands solidaires ainsi qu'à nos bénévoles. Nous tenons à remercier particulièrement le présentateur du mois le Groupe Marc Desaulniers, Valeurs mobilières Desjardins, Gestion de patrimoine de même que nos présidents d'honneur, M. Sébastien Bourque et M. Pierre D'Amours accompagnés du comité de la campagne ; Annick, Bruno, Manon, Anik et Jacynthe. Un montant de 22 500 \$ au profit de la SEPSHA, somme qui, rappelons-le, servira à offrir des services aux personnes atteintes de la SP de notre territoire.

Balade en ponton

Le 10 juillet une dizaine de nos membres ont pu profiter d'une balade en ponton sur la rivière Yamaska. Une heure et demi à filer sur l'eau où soleil, rires et camaraderie étaient au rendez-vous. Pour clore cette charmante sortie, les conversations animées se sont poursuivies autour d'un repas partagé au restaurant.



À L'AUTOMNE ÇA BOUGE À LA SEPSHA

N'OUBLIEZ PAS, POUR PARTICIPER IL FAUT S'INSCRIRE !



Épluchette de blé d'inde

L'été tire à sa fin et pour débiter notre session d'automne, il nous fait plaisir de vous convier à une épluchette de blé d'inde qui aura lieu à la SEPSHA le 28 août.

Sortie aux pommes

L'automne va de pair avec vergers et pommes. Une fois de plus cette année, une sortie aux pommes aura lieu vendredi le 4 octobre. Réservez tôt, les places sont limitées. Du co-voiturage est possible pour cette activité.

Aquaforme

Vous aimez vous baigner, nager ou jouer dans l'eau ? Avoir du plaisir, rire et vous amuser ? Voilà ce qui vous est proposé à l'aquaforme ; au Centre aquatique Desjardins, sous la supervision du personnel qualifié, des exercices axés sur l'équilibre et la force musculaire vous seront proposés. Ces différents mouvements adaptés à la condition physique de chacun sont exécutés en douceur afin de vous aider à garder la forme tout en étant en bonne compagnie dans une atmosphère de détente et de plaisir.

« La pratique de l'aquaforme m'a grandement aidée au niveau de la stabilité à la marche. » - Audrey

Diners-rencontres

Oui, les diners-rencontres sont de retour. Dès cet automne, à raison d'une fois par mois, vous êtes invités à venir partager votre repas avec d'autres membres de la SEPSHA. La formule « à la bonne franquette » est de mise ; chacun apporte son lunch. Chaque diner sera jumelé à une activité ; jeux de société, atelier culinaire, conférence, etc. Le thème de chaque diner vous sera annoncé à l'avance.

eSpace on bouge

L'activité physique, on le sait, est bénéfique afin de conserver une bonne santé physique et mentale. Elle permet, entre autres, de garder une plus grande autonomie en optimisant la mobilité, la souplesse de même qu'elle augmente l'énergie. Elle facilite également une meilleure capacité d'attention, de concentration et aide à diminuer le stress. Sous la supervision d'une kinésologue, une série d'exercices diversifiés, d'échauffement de même que sous forme de jeux vous seront proposés tout en étant adaptés à la réalité de chaque membre.

« Même si tous les participant(es) ont la SP, on est bien différent(es) et les exercices sont adaptés à chacun(e) de nous et selon comment on se sent cette journée-là. Aller à cette activité me permet de rester en forme, de socialiser et de briser l'isolement. » - Louise



Atelier créatif

Vous avez une âme d'artiste, vous aimez bricoler, dessiner, peindre ou faire du scrapbooking ? Nul doute que vous prendrez plaisir à participer à cet atelier de création. Le temps d'un après-midi, laissez s'exprimer votre créativité dans une ambiance conviviale. Dans cet atelier, le premier critère est d'avoir du plaisir ; pas de compétition, pas d'exposition en vue et si, une journée l'inspiration n'est pas au rendez-vous, un brin de jasette avec les autres sera assurément tout autant apprécié.

« L'atelier créatif c'est le plaisir de se retrouver en bonne compagnie pour laisser aller son imagination. Peu importe le résultat, ça crée du bonheur. » - Danielle

Atelier d'écriture

Vous aimez écrire, créer, inventer des histoires ? Vous aimez jouer avec les mots, leurs sonorités, parler de personnages réels ou imaginaires ? L'atelier d'écriture est pour vous. Nul besoin d'être un(e) pro de la littérature ou de la grammaire, ici seul le plaisir d'écrire en s'amusant est important. Pendant cette activité, un thème vous sera proposé et vous aurez à rédiger un texte en rapport avec celui-ci. L'idée de départ peut provenir d'un mot du dictionnaire, d'une image, d'un souvenir, bref, tout est prétexte à s'amuser avec les mots.

« Un atelier où je laisse aller mon imagination... fascinant de voir où elle me mène. Le partage enrichit tout le groupe... très épanouissant. » - Ginette

NOUVEAUTÉ

Esprit et corps en mouvement

Voilà une autre belle invitation à venir bouger ensemble dans le plaisir et la conscience du corps. Viens expérimenter des méthodes douces et efficaces pour diminuer le stress et l'anxiété et préserver force et souplesse.



Camp repos

Vous avez envie de vivre ou revivre le camp repos ? La SEPSHA est fière de vous offrir une fois de plus d'aller vous ressourcer au Centre Normand-Léveillé. Prendre du temps pour soi, partager de belles expériences humaines, se permettre de s'éloigner du train-train quotidien et de se prioriser dans un décor enchanteur, voilà ce qu'on vous offre pour une durée de 4 jours où vous serez bien accompagnés avec des intervenants qualifiés.



VOTRE PARTICIPATION, VOTRE RESPONSABILITÉ

Vous devez vous absenter à une activité à laquelle vous étiez inscrit ?

S.V.P. avisez-nous de votre absence !

À la SEPSHA, comme dans les restaurants ou les bureaux de divers professionnels, il se passe le même phénomène concernant les rendez-vous ; les gens ne motivent pas leur absence. Même si on comprend que personne n'agit de mauvaise foi, sachez que ce geste a des répercussions sur l'organisation et la bonne marche de l'activité.

Voilà quelques-unes des conséquences des absences dont nous ne sommes pas informés :

- On vous attend pour commencer le cours ; les autres participants sont donc pénalisés par votre retard.
- Peu importe le nombre de présence, le coût horaire du professionnel est le même ; c'est donc dire que si personne ne se présente au cours, nous devons tout de même payer le professeur au même tarif.
- Le traiteur engagé pour les repas lors des événements facture le nombre de repas réservé peu importe les présences réelles. Encore une fois, votre absence amène des coûts supplémentaires qu'on aurait pu éviter. À titre d'exemple, si le repas coûte 25 \$ du couvert et que 5 personnes ne se présentent pas, nous dépensons 125 \$ en trop ; ces sous auraient pu servir pour une autre activité.



En résumé, votre absence a un impact tant au niveau financier que dans l'organisation des cours et du respect des autres participants.

**Merci de votre collaboration
et au plaisir de vous revoir
bientôt !**

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT

Une rencontre chez un professionnel de la santé apporte son lot d'inquiétudes et exige une préparation adéquate. C'est pourquoi nous offrons à nos membres un service d'accompagnement.

Pour une personne vivant avec un diagnostic de sclérose en plaques, il peut s'avérer fastidieux de rencontrer un médecin ou autre spécialiste. Il y a tant de choses à dire, à demander et à retenir !

Lorsque nous accompagnons un membre, nous préparons d'abord la rencontre quelques jours avant le rendez-vous. Quelles sont les raisons de consulter ? Ensemble, nous dressons une liste de points à aborder avec le professionnel, les questions à poser, énumération des symptômes, liste de médicaments, etc.

Une fois le plan établi, direction chez le professionnel de la santé. Chemin faisant, nous récapitulons le plan de match et l'ajustons au besoin. C'est important que le membre soit en confiance et qu'il soit au même diapason que l'intervenante qui l'accompagne.

Lors de la rencontre, l'intervenante participe à la discussion avec le professionnel et s'assure que toutes les notions de santé, les informations et directives sont bien comprises.

Au retour, un récapitulatif est fait afin de s'assurer que rien n'est laissé au hasard. Des rappels pour les suivis sont effectués afin que les recommandations et autres rendez-vous soient correctement coordonnés.

Ce service essentiel est grandement apprécié par les utilisateurs. Il va sans dire que la confidentialité est assurée.

Contactez-nous pour plus d'informations :
450 773-6285

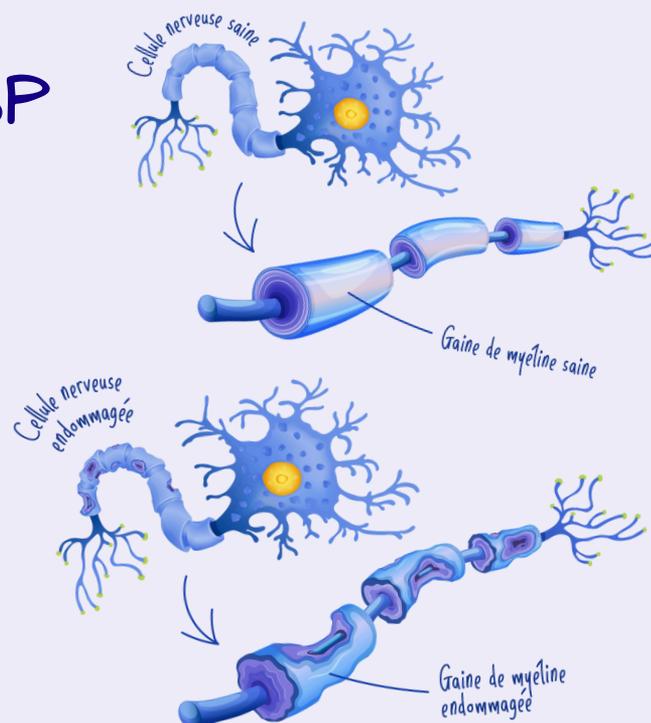


DÉMYSTIFIER LA SP

La sclérose en plaques est une maladie neurologique chronique qui atteint le système nerveux central. Celui-ci est constitué du cerveau, de la moelle épinière et des nerfs optiques. La cause de la SP demeure inconnue mais on pense qu'il s'agit d'une maladie auto-immune, c'est-à-dire que le système immunitaire, qui est censé défendre son hôte, au contraire, se retourne contre lui et l'attaque. Dans le cas de la SP, c'est la gaine de myéline, celle qui enveloppe les nerfs qui est détruite ou endommagée. Celle-ci étant abimée ne fait plus son travail de protection et de conduction de l'influx nerveux donc, les nerfs transmettent de mauvaise façon l'information au reste du corps. Le « courant » étant perturbé se traduit par des pertes d'équilibre, de sensations, de vision, etc.

La sclérose en plaques peut se présenter sous une forme épisodique, c'est-à-dire avec des périodes invalidantes plus ou moins longues qui alternent avec des rémissions mais elle peut aussi, chez d'autres individus, se présenter sous une forme progressive. L'évolution est parfaitement imprévisible.

Les nombreux médicaments qui existent visent à contrer les diverses atteintes ressenties et contribuent à redonner une meilleure qualité de vie aux gens atteints de cette maladie. Malheureusement, il n'existe à ce jour, aucun remède qui guérit la SP. Ceci dit, il y a énormément de recherches prometteuses en cours. Celles-ci visent à déterminer si certains facteurs de risques tels que le sexe, l'âge, les antécédents familiaux et le mode de vie seraient parties prenantes dans la survenue de la SP.



Symptômes

Puisque les lésions peuvent se retrouver à différents endroits du système nerveux, les symptômes liés à la maladie sont nombreux et varient énormément d'une personne à l'autre. Parmi ceux-ci, on retrouve entre autres :

- Troubles des fonctions d'élimination et dysfonction sexuelle
- Troubles de la vision
- Troubles de l'équilibre, de mobilité, manque de coordination, faiblesse musculaire
- Troubles de sensibilité tels que fourmillements, picotements, engourdissements
- Troubles cognitifs, de mémoire et changements d'humeur
- Parmi les facteurs les plus invalidants, il y a la fatigue extrême et une importante baisse d'énergie

Gardons eSPoir !



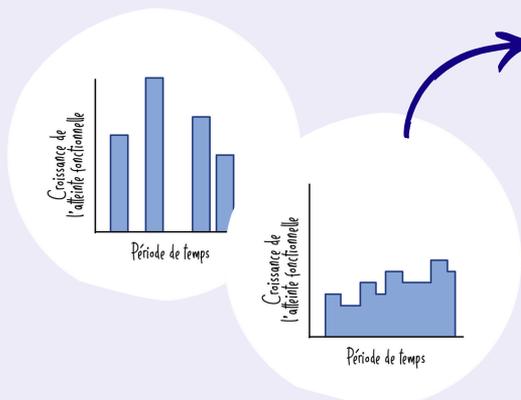
QUELQUES CHIFFRES...

Au Canada, on compte environ **90 000 personnes atteintes** de cette maladie, ce qui en fait l'un des plus au haut taux au monde.

LES DIFFÉRENTES FORMES DE LA MALADIE

Syndrome clinique isolé (SCI)

Il s'agit de la toute première étape qui amène les gens à consulter. En effet, certaines personnes qui se présentent chez le neurologue, n'ont vécu qu'une seule « crise » ou « épisode » de symptômes neurologiques en lien avec la SP. Ils ne remplissent donc pas, à ce moment, les critères qui servent à poser un diagnostic de SP mais les examens qu'ils auront à passer, suggéreront fortement une évolution vers la maladie.

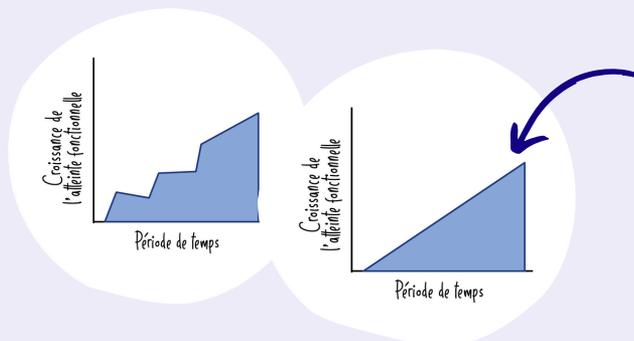
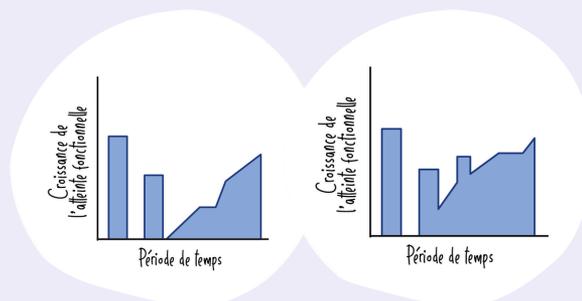


Poussées-rémissions ou cyclique ou récurrente-rémittente

Cette forme de SP est la plus fréquente. Elle se présente avec une alternance de poussées (ou crises) totalement imprévisibles, mais clairement définies et de périodes de récupération. Pendant la poussée, il peut apparaître de nouveaux symptômes ou une exacerbation évidente des symptômes déjà existants. Suite à ce nouvel épisode dont la durée est variable d'une personne à l'autre, s'installe une rémission qui peut être complète ou partielle.

SP Progressive Secondaire (SPPS)

Plusieurs personnes atteintes de la forme récurrente-rémittente verront, au fil du temps, la maladie évoluer vers la forme progressive secondaire. Dans ce cas, les symptômes pré-existants s'aggraveront graduellement sans qu'il y ait pour autant de poussées évidentes.



SP Progressive Primaire (SPPP)

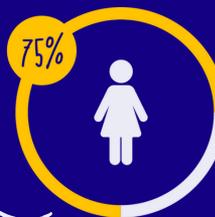
Cette forme se caractérise par une détérioration graduelle de l'état neurologique dès le début de la maladie sans qu'il y ait de poussées définies. Il peut y avoir, par moments, une certaine stabilité et parfois même une légère amélioration, mais il n'y a pas de rémission à proprement dire.

Age moyen lors
du diagnostic
43ans

Sont des jeunes
entre 20 et 49 ans
60%

Il existe aussi
des cas chez
les enfants et
les adultes
plus âgés

75% sont
des femmes,
soit 3 fois plus
que chez
les hommes



Regard sur la SP

Recherches et avancées

Afin de maintenir à jour les connaissances de nos membres, l'équipe du journal garde l'œil ouvert en ce qui concerne les recherches en cours et les nouvelles avancées dans le domaine de la SP. Aujourd'hui nous vous présentons un article sur la greffe de moelle osseuse.



La greffe de moelle osseuse autologue comme traitement de la sclérose en plaques

La première patiente du Québec à recevoir, dans sa province, une greffe de moelle osseuse autologue pour freiner l'évolution de la sclérose en plaques (SEP), a été traitée au CHU de Québec-Université Laval (CHU). Auparavant, les patients devaient se rendre en Ontario pour bénéficier de ce traitement.

La greffe autologue de moelle osseuse est une intervention consistant à prélever une partie des cellules souches de la moelle osseuse, puis de les réinjecter, à la suite de traitements de chimiothérapie à haute dose, pour réaliser une réinitialisation (reset) du système immunitaire. L'objectif est d'interrompre la cascade inflammatoire auto-immune associée à la SEP.

Cette avancée majeure dans l'accessibilité de ce traitement prometteur est le résultat des efforts concertés des services d'hématologie et de neurologie, dont les Drs Christopher Lemieux, hémato-oncologue et Francis Brunet, neurologue.

Les équipes de surspécialistes en sclérose en plaques et en autogreffe de moelle osseuse ont aussi collaboré à la création d'un protocole unique au CHU afin de mieux répondre aux besoins des personnes atteintes de la SEP de la province et améliorer leur qualité de vie. Six (6) mois après cette première intervention, les résultats positifs de la patiente nous permettent de confirmer l'efficacité de ce traitement.

Si cette intervention s'avère complexe et exige une hospitalisation de quelques semaines et un protocole de chimiothérapie intensive, elle ne requiert cependant aucune chirurgie ou déplacement au bloc opératoire.

Un progrès significatif pour l'accès aux soins

Jusqu'à récemment, cette intervention, destinée aux personnes avec une SEP sévère ne répondant pas aux traitements standards de haute efficacité, n'était pas offerte au Québec, obligeant les patients admissibles à être référés à l'extérieur de la province.

L'importance de la collaboration interdisciplinaire

Cette réussite est le fruit de la mise en commun des expertises respectives de l'hématologie et la neurologie du CHU, sous le leadership des Drs Lemieux et Brunet, et de leur engagement en faveur de la recherche de solutions novatrices pour garantir l'accès équitable et en temps opportun du traitement aux personnes atteintes de la SEP dans la province.

« Ensemble, mes collègues neurologues et hématologues et moi avons tracé une voie vers le progrès, offrant aux patients atteints de la SEP une lueur d'espoir. Cette synergie entre hématologie et neurologie au CHU de Québec-Université Laval a donné naissance à un protocole novateur, ouvrant ainsi les portes à un traitement réellement transformateur, forgé par notre engagement envers l'innovation et le bien-être des patients. », explique le Dr Christopher Lemieux.

Source : Article tiré du site internet du CHU de Québec, Université Laval. 25 avril 2024

FORMATION AXECIBLE



Le 26 juin dernier plusieurs de nos membres se sont inscrits à la formation « Brigade Axecible » donnée par le GAPHRY (Groupement des Associations de Personnes Handicapées du Richelieu-Yamaska).

La Brigade Axecible est une application mobile qui vise à évaluer l'accessibilité des services et des lieux publics afin que les personnes qui en sont responsables puissent prendre conscience des répercussions que les bonnes et mauvaises pratiques peuvent avoir sur les individus en situation de handicap. Cette évaluation vise autant l'accès à des bâtiments que la façon dont vous êtes accueillis ou dans la compréhension des communications.

Rôle des brigadiers/brigadières

Utiliser l'application Brigade Axecible pour faire connaître les difficultés que vous rencontrez de même que les facilitateurs en évaluant l'accessibilité des services et des lieux publics par : un déplacement en personne, par téléphone, via internet ou par un document écrit.

Exigences

L'équipe de brigadier(es) est composée de personnes ayant une limitation, un proche ou un accompagnateur ou une personne sujette à rencontrer des obstacles.

Rôle du GAPHRY

Communiquer avec les brigadier(es), leur offrir une formation d'accueil, assurer la confidentialité des brigadier(es) et améliorer l'application Brigade Axecible.

Attentes

L'attente de l'accessibilité produite par les brigadiers et brigadières vise à partager leur expérience aux responsables des services et lieux publics. En prenant connaissance des bons coups et des obstacles, ils pourront savoir quelles améliorations apporter. Les brigadiers et brigadières ne doivent pas s'attendre à des changements immédiats après avoir transmis l'évaluation.

ATTENTION

Si l'évaluation de l'accessibilité comporte un danger ou une situation d'urgence, l'application mobile n'est pas le bon outil à utiliser. Dans ce cas, il faut contacter le 911.

Liste des lieux pouvant être évalués

Seuls les lieux et services publics peuvent être évalués. Les entreprises privées ne sont pas incluses dans notre liste :

Administration municipale • Événements • Bibliothèques • Expositions et spectacles • Bureaux de députés • Installations de transport • Bureaux de vote • Organismes communautaires • Centres communautaires et de loisirs • Parcs et piscines • Centres sportifs et arénas • Services d'aide à l'emploi • Établissements de santé • Services de justice • Établissements scolaires.



Intéressé à devenir un brigadier ou une brigadière ? Vous pouvez communiquer avec nous.

www.gaphry.com

www.axecible.org

ÊTRE BÉNÉVOLE À LA SEPSHA

TENDRE LA MAIN À L'AUTRE C'EST AUSSI
TROUVER UNE MAIN TENDUE VERS SOI !

À la SEPSHA le bénévolat est omniprésent. Tous les jours, dans différents secteurs d'activités, les bénévoles se déploient sur le terrain selon leurs capacités, aptitudes et disponibilités. Accompagner un membre à son rendez-vous médical, servir des repas lors d'événements, décorations de Noël, participer aux comités, présence aux kiosques de sensibilisation, envois postaux, travaux intérieurs et extérieurs tels que peinture, plate-bande etc. Chacun(e) accepte de donner son temps pour faire grandir l'organisme et contribuer au mieux-être de tous. Qu'est-ce qui motive les gens à offrir si généreusement temps et énergie à la SEPSHA ? Pour vous en parler, nous vous présentons trois de ces précieuses personnes qui nous soutiennent sans relâche depuis plusieurs années.



SOPHIE LAFLAMME

Bénévole active au sein de l'organisme depuis quelques années déjà, Sophie s'implique de plusieurs façons, notamment au niveau de la décoration de Noël, campagne de fleurs de Noël, présence aux kiosques de sensibilisation à « Galeries St-Hyacinthe » et à « Les Rendez-vous urbains » et elle est également active au sein du comité vie associative.

« Je me sens utile de pouvoir contribuer activement dans cette association avec des gens qui vivent la même situation que la mienne. Ça me donne l'occasion de socialiser ainsi qu'une raison de sortir de chez moi et, par le fait même, briser l'isolement. Je me sens accomplie et motivée dans mon rôle pour créer de belles activités enrichissantes et aidantes pour tous ceux qui sont atteints de la sclérose en plaques. »
- Sophie

CLAIRE DEGREADY ET VANESSA MESSIER

Bénévoles mère et fille, Claire et Vanessa sont présentes dans le paysage de la SEPSHA depuis 20 ans. C'est Vanessa qui, à cause d'un travail scolaire, a amené sa maman à participer à l'activité de financement « Les km de l'eSPoir ». Après toutes ces années, mère et fille sont toujours aussi dévouées à la cause.



« Pourquoi je suis encore présente auprès de la SEPSHA après 20 ans ? Tout simplement parce que j'aime les gens, que je trouve important de donner au suivant. C'est un privilège de vieillir en santé et c'est ma façon de redonner à ceux de ma communauté qui en ont besoin. » - Claire

« J'ai toujours apprécié l'événement fun et plein de vie qu'est « Les kilomètres de l'eSPoir ». Chaque année, je reviens partager ma journée avec une équipe dynamique pour apporter ma contribution à l'événement. Je souris, je cours et parfois même je danse pendant la marche avec tous ces gens réunis pour combattre la maladie. Je n'ai pas personnellement de proche atteint de la maladie, mais je trouve la cause importante et le bonheur de pouvoir faire ma part dans un événement aussi rassembleur me fait revenir chaque année. » - Vanessa

Chronique sorties et voyages accessibles



Envies de sorties intéressantes tout près de chez vous, d'escapades de quelques jours ou même de voyages à l'étranger ou au bord de la mer ? Il est tout à fait légitime d'avoir envie de s'évader de notre quotidien pour aller se ressourcer, faire des découvertes et pourquoi pas, rencontrer de nouvelles personnes. Au fil des saisons, nous tenterons de vous proposer différents endroits accessibles aux personnes en situation de handicap.

Si, de votre côté, vous connaissez des endroits adaptés et accessibles pour les personnes à mobilité réduite, s.v.p. partagez-nous l'information, ça nous fera plaisir d'en faire profiter tous nos membres en la publiant dans une prochaine parution du journal.

Ensemble nous irons plus loin !

Dans cette chronique d'automne, nous avons quelques suggestions qui sauront, je l'espère vous aider à planifier vos sorties ou, au moins, vous donner envie d'aller voir ces endroits en virtuel. Bonnes sorties et/ou visites.



Ferme Guyon

1001, rue Patrick-Farrar,
Chambly
450-658-1010
www.fermeguyon.com

Plusieurs attraits sous un même toit à la Ferme Guyon. Marché fermier, boutique de produits du terroir, centre jardin, volière remplie de plus de 500 papillons, présentation éducative sur les oiseaux de proie, bref, un très bel endroit pour passer un bon moment.

Boisé de la crête de St-Dominique

Consultez la page Facebook du boisé ou écrire à :
boisedelacrete@outlook.com pour des renseignements.

Le Boisé offre 4 sentiers de randonnée bien aménagés, de 1,5 à 5 km, où il est facile de circuler. Lucie, une de nos membres est allée tester l'accessibilité et a pu s'y déplacer aisément avec un déambulateur.

Cidrerie Michel Jodoin

1130, La Petite-Caroline,
Rougemont
450-469-2676
info@micheljodoin.ca
www.micheljodoin.ca

Vous avez envie d'une petite escapade gourmande ? Profitez d'une virée chez Michel Jodoin pour faire une dégustation de leurs produits, alcoolisés ou non, visitez leurs installations tout en apprenant l'histoire de cette entreprise de notre région.

VOTRE MANDALA À COLORIER

CONCENTRATION

HARMONIE

DÉTENTE

RELAXATION

DOUCEUR

CRÉATION

DEXTÉRITÉ

