

# Le programme de soutien

débutera à la mi-septembre 2023, les places sont limitées

**COMMUNIQUEZ AVEC NOUS FIN AOÛT POUR RÉSERVER VOTRE PLACE.**

Veillez noter que certaines activités peuvent être modifiées sans avis préalable.

## Saint-Jérôme

Aquaforme adapté	St-Jérôme			Cours suspendus, en attente d'une entente pour un endroit adapté
Yoga adapté	Au bureau de l'organisme 500, boul. des Laurentides St-Jérôme, LOCAL 28 Accès porte 2, escalier mécanique ou ascenseur	Jeudi	16 h à 17 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 21 septembre
École en mouvement	Au bureau de l'organisme	Mardi	13 h 30 à 15 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 19 septembre
Pilates	Au bureau de l'organisme	Vendredi	11 h à 12 h 15	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 11 semaines Début 22 septembre, relâche 6 octobre
Cours de peinture	Au bureau de l'organisme	Lundi	13 h à 15 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 18 septembre, relâche 9 octobre
Chorale	Au bureau de l'organisme	Vendredi	13 h 30 à 15 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 22 septembre
Café-causerie	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 11 h 30	Gratuit 14, 18 sept.– 12, 26 oct.– 9, 23 nov. 7 déc. Artisanat, 14 déc. Bingo hybride
Matinée Quiz	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 12 h	21 sept.– 19 oct.– 16 nov.– 14 déc.

## Mont-Laurier

Gym Oxygène	515, rue Hébert	Libre	Libre	2,50 \$ / la séance
-------------	-----------------	-------	-------	---------------------

## ACTIVITÉS PARTAGÉES

Ateliers de dessin	Virtuellement	Mercredi	10 h 15 à 11 h 45	SESSION D'AUTOMNE gratuite Début en septembre
--------------------	---------------	----------	-------------------	---

## ACTIVITÉS VIRTUELLES

Yoga adapté virtuel	Virtuellement	Mardi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 19 septembre
École en mouvement virtuel	Virtuellement	Lundi	10 h 30 à 11 h 45	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 18 septembre, relâche 9 octobre
Autres activités virtuelles	Virtuellement			Contactez votre organisme afin de vous informer sur les autres activités virtuelles offertes dans d'autres régions.

« Grâce à l'activité physique, mon niveau d'énergie a beaucoup augmenté. Pour leur part, les exercices de musculation m'ont aidé au quotidien, par exemple à effectuer mes transferts, à sortir du lit et à atteindre les objets dont j'ai besoin. Je soulignerais également que de sortir pour faire du conditionnement physique est extraordinaire pour des rencontres et des échanges. »

– Shawn, atteint de SP progressive primaire, diagnostic reçu en 2006

# Le programme de soutien

Saint-Eustache, Blainville et Sainte-Thérèse

Aquaforme adapté	Centre récréoaquatique 190, rue Marie-Chapleau Blainville	Lundi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 18 septembre, relâche 9 octobre
Yoga adapté St-Eustache	Maison du Citoyen 184, rue St-Eustache St-Eustache	Lundi	11 h à 12 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 18 septembre, relâche 9 octobre
Yoga adapté Blainville	Chalet Dubreuil 80, rue Dubreuil Blainville	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 21 septembre
École en mouvement	Pavillon Olivier Chénier 315, rue Albert St-Eustache	Mercredi	10 h à 11 h 30	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 20 septembre
Pilates Blainville	Chalet Dubreuil 80, rue Dubreuil Blainville	Jeudi	10 h à 11 h 15	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 21 septembre
Café spécial (activité libre)	À la foire alimentaire de la place Rosemère	1 vendredi sur 2	11 h 30 à 13 h 30	Activité libre, les membres se réunissent par eux-mêmes

## Repas rencontre 2023

St-Jérôme	255, rue Martigny <b><u>Restaurant Scores</u></b>	Mercredi 20 septembre et 9 décembre (brunch des Fêtes, lieu à déterminer)	11 h 30 vers midi
St-Eustache	413, boul Arthur-Sauvé <b><u>Restaurant Scores</u></b>	Mercredi 27 septembre et 9 décembre (brunch des Fêtes, lieu à déterminer)	11 h 30 vers midi
Ste-Agathe-des-Monts	550, rue Principale <b><u>Restaurant Le Fumet</u></b>	Mercredi 13 septembre et 13 décembre	11 h 30
Mont-Laurier	<b><u>Pizzeria Place Mont-Laurier</u></b> 457, boul. Albiny-Paquette	Jeudi 21 septembre et 6 décembre	11 h 30
Rivière Rouge	<b><u>Restaurant Tim Horton</u></b> 2139, rue de l'Annonciation sud		15 h 30
Mont-Tremblant	<b><u>Restaurant St-Hubert</u></b> 330, rue St-Jovite		17 h

## Espoir famille 2023

Du 20 au 22 octobre, à Victoriaville

(Re)trouver sa communauté de la SP

Un week-end axé sur la sclérose en plaques  
vous permettant de tisser des liens avec votre communauté

À vivre en solo, en couple ou en famille!

Inscription bientôt

Des rabais seront accordés  
par votre organisme



**ESPOIR**  
famille

Détails à venir

**SP Canada**  
Division du Québec