

# Le programme de soutien

**COMMUNIQUEZ AVEC SYLVIE THIBAUT AU 450 436-4469 OPTION 1**

**D'ICI LE 11 JANVIER POUR RÉSERVER VOTRE PLACE CAR LES PLACES SONT LIMITÉES**

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

## Saint-Jérôme

Activités de locomotion - <b>Aquaforme adapté</b>	Académie Lafontaine 2171, boul. Maurice St-Jérôme QC J7Y 4M7	Mercredi	12 h à 13 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 17 janvier, relâche 6 mars SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 3 avril
Activités pour le mieux-être psychologique <b>- Yoga adapté</b>	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'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 18 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 28 mars
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie <b>- SP en mouvement</b>	Au bureau de l'organisme	Mardi	13 h 30 à 15 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 16 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 26 mars, relâche 28 mai
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique <b>- Pilates</b>	Au bureau de l'organisme	Vendredi	11 h à 12 h 15	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 19 janvier, relâche 29 mars SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 5 avril, relâche 24 mai
Activités de motricité fine <b>- Cours de peinture</b>	Au bureau de l'organisme	Lundi	13 h à 15 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 15 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 25 mars, relâche 1 avril, 20 et 27 mai
Activité d'aide à la mémoire, cognitive <b>- Chorale</b>	Au bureau de l'organisme	Vendredi	13 h 30 à 15 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 19 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 5 avril, relâche 24 mai
Café-causerie	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 11 h 30	2024 : 18 janv. - 1, 15, 29 fév. - 14, 28 mars - 11, 25 avr. - 23 mai - 13 juin 2023 : 7 déc. Artisanat, 14 déc. <b>10:30</b> Bingo hybride
Matinée Quiz	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 12 h	25 janv. - 22 fév. - 21 mars - 18 avr. - 16 mai - 20 juin

## ACTIVITÉS VIRTUELLES

Activités pour le mieux-être psychologique <b>- Yoga adapté</b>	Virtuellement	Mardi	15 h à 16 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 16 janvier, SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 26 mars
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie <b>- SP en mouvement</b>	Virtuellement	Lundi	10 h 30 à 11 h 45	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 15 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 25 mars, relâche 1 avril., 20 mai
<b>Atelier de stimulation pour la santé cognitive</b>	Virtuellement	Jeudi	13 h à 14 h	8 ateliers, début 18 janvier
<b>Neuro Équilibre</b>	Virtuellement	Mercredi	14 h 15 à 15 h 05	10 ateliers, début 17 janvier

## ACTIVITÉS PARTAGÉES

Activités de motricité fine <b>- Ateliers de dessin, art visuel</b>	Virtuellement	Mercredi	10 h 30 à 12 h	Début en janvier
--	---------------	----------	----------------	------------------

Pour améliorer de manière importante votre forme physique, les adultes (âgés de 18 à 64 ans) atteints de sclérose en plaques qui présentent une incapacité légère ou modérée devraient se consacrer à au moins :

- 30 minutes d'activité aérobie d'intensité modérée, deux fois par semaine
- 2 séances par semaine d'exercices de renforcement des grands groupes musculaires.

L'atteinte de ces objectifs pourrait contribuer à réduire la fatigue, à accroître la mobilité et à améliorer certains aspects de la qualité de vie liée à votre santé.

# Le programme de soutien

Saint-Eustache, Blainville et Sainte-Thérèse

Activités de locomotion <b>- Aquaforme adapté</b>	Centre récréoaquatique 190, rue Marie-Chapleau Blainville	Lundi	15 h à 16 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 15 janvier, relâche 4 mars SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 8 avril, relâche 20 mai
Activités pour le mieux-être psychologique <b>- Yoga adapté</b> St-Eustache	Maison du Citoyen 184, rue St-Eustache St-Eustache QC J7R 2L7	Lundi	11 h à 12 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 15 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 25 mars, relâche 1 avril, 20 mai
Activités pour le mieux-être psychologique <b>- Yoga adapté</b> Blainville	Chalet Dubreuil 80, rue Dubreuil Blainville	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 18 janvier, relâche 7 mars SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 4 avril
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie <b>- SP en mouvement</b>	Pavillon Olivier Chénier 315, rue Albert St-Eustache	Mercredi	10 h à 11 h 30	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 17 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 27 mars
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique <b>- Pilates</b>	Chalet Dubreuil 80, rue Dubreuil Blainville	Jeudi	10 h à 11 h 15	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 18 janvier, relâche 7 mars SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 4 avril
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 2023-2024

St-Jérôme	255, rue Martigny <b><u>Restaurant Scores</u></b>	Dimanche 10 décembre, (brunch des Fêtes) Mercredi 6 mars et 5 juin	Voir dernière page 11 h 30
St-Eustache	413, boul Arthur-Sauvé <b><u>Restaurant Scores</u></b>	Dimanche 10 décembre, (brunch des Fêtes) Mercredi 20 mars et 19 juin	Voir dernière page 11 h 30
Rosemère	399 boul. Labelle <b><u>Restaurant Pacini</u></b>	Dimanche 10 décembre, (brunch des Fêtes) Mercredi 27 mars et 26 juin	Voir dernière page 11 h 30
Ste-Agathe-des-Monts	550, rue Principale <b><u>Restaurant Le Fumet</u></b>	Mercredi 13 décembre et Mercredi 13 mars et 12 juin	Voir dernière page
Mont-Laurier	<b><u>Pizzeria Place Mont-Laurier</u></b> 457, boul. Albiny-Paquette		11 h 30
Rivière Rouge	<b><u>Restaurant Tim Horton</u></b> 2139, rue de l'Annonciation sud	Mercredi 6 décembre (Voir dernière page)	15 h 30
Mont-Tremblant	<b><u>Restaurant St-Hubert</u></b> 330, rue St-Jovite	Jeudi 7 mars et 6 juin	17 h



## CABANE À SUCRE 2024

**Vous êtes cordialement invités  
le 6 avril prochain de 11 h 30 à 13 h au  
2 570, rang de la Fresnière à Mirabel.**





NOTRE VISION

Un monde sans sclérose en plaques.

NOTRE MISSION

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



RÉSERVEZ AVANT LE 1 DÉCEMBRE midi

## Repas des Fêtes 2023

Chalet du Ruisseau, Mirabel, 10 décembre-midi, réserver avant le 1 décembre midi, 25 \$ personne atteinte

Pizzeria Place Mont-Laurier, Mont-Laurier, 6 décembre-11:30, 15 \$ remis par repas par personne atteinte et son proche

Restaurant St-Hubert, Mont-Tremblant, 6 décembre-17 h, 15 \$ remis par repas par personne atteinte et son proche

Restaurant Le Fumet, Ste-Agathe, 13 décembre-11:30, 15 \$ remis par repas par personne atteinte et son proche



## ARTISANAT DES FÊTES

JEUDI 7 DÉCEMBRE, 10 h

Faites votre réservation AVANT le mercredi 29 novembre

[sylvie.thibault@spcanada.ca](mailto:sylvie.thibault@spcanada.ca)

ou 450 436-4469 option 1

Ouvert du lundi au vendredi  
de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Veuillez prendre un rendez-vous svp

Prendre note que le bureau sera fermé  
du 15 décembre 2023 au 09 janvier 2024

500, boul. des Laurentides, local 28, St-Jérôme, J7Z 4M2

Téléphone : 450 436-4469

Télécopieur : 450 436-3273

Sans frais : 1 866 590-4469

Courriel : [info.laurentides@spcanada.ca](mailto:info.laurentides@spcanada.ca)

Site Web : <https://spcanada.ca/sp-canada-laurentides>



# M.I. VIAU & FILS LTÉE

DISTRIBUTEUR - GROSSISTE  
PLOMBERIE - CHAUFFAGE



TROUVE LES 9 DIFFÉRENCES



Suivez-nous sur  
**facebook**

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

**SP Canada**  
Laurentides