

MARCHE

UN PAS À LA FOIS!

ESPÉRONS UN MONDE SANS SP!

FAITES VOTRE INSCRIPTION POUR 2024 DÈS MAINTENANT

BESOIN D'AIDE : COMMUNIQUEZ AVEC LYNE 450 436-4469 p.3, lyne.quesnel@spscanada.ca

Célébrer

LE POUVOIR DE LA COLLECTIVITÉ

MARCHES.P.CA

BLAINVILLE OU ST-JÉRÔME



Le 12 mars, 18 h 30

LANCEMENT MARCHÉ SP 2024

DE ST-JÉRÔME ET BLAINVILLE ET
REMERCIEMENTS AUX CHAMPIONS 2023

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

450 436-4469 p.3 ou

lyne.quesnel@spscanada.ca

Le programme de soutien

COMMUNIQUEZ AVEC SYLVIE THIBAUT AU 450 436-4469 OPTION 1

POUR RÉSERVER VOTRE PLACE CAR LES PLACES SONT LIMITÉES

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

Saint-Jérôme

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

ACTIVITÉS VIRTUELLES

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

ACTIVITÉS PARTAGÉES

Activités de motricité fine - Ateliers de dessin, art visuel	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 - Aquaforme adapté	Centre récréoaquatique 190, rue Marie-Chapleau Blainville	Lundi	15 h à 16 h	SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 8 avril, relâche 20 mai
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté St-Eustache	Maison du Citoyen 184, rue St-Eustache St-Eustache	Lundi	11 h à 12 h	SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 25 mars, relâche 1 avril, 20 mai
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté Blainville	Chalet Dubreuil 80, rue Dubreuil Blainville	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 4 avril
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie - SP en mouvement	Pavillon Olivier Chénier 315, rue Albert St-Eustache	Mercredi	10 h à 11 h 30	SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 27 mars
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique - Pilates	Chalet Dubreuil 80, rue Dubreuil Blainville	Jeudi	10 h à 11 h 15	SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 4 avril

Repas rencontre 2024

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

**RECHERCHE
BÉNÉVOLES**

Plusieurs postes ponctuels à combler

Ainsi que, pour la MARCHÉ SP de Blainville et St-Jérôme : accueil, inscriptions, table à café ou articles promotionnels, sécurité des lieux, aide au montage et démontage des lieux...

**Communiquez avec nous au 450 436-4469 p.5
ou info.laurentides@spcanada.ca**



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



MENU

Soupe aux pois,
hors-d'œuvres et creton maison, omelette au lard,
saucisse et jambon dans le sirop d'érable,
fèves au lard, grillade de lard, pommes de terre,
pain et beurre

DESSERT

Crêpe, œuf dans le sirop,
pouding chômeur, tarte au sucre
TIRE SUR LA NEIGE
café et thé

Tarif :

Personne atteinte et son accompagnateur:
25 \$ chacun

Adultes : 40 \$

Enfants 3 à 5 ans : 15 \$

6 à 12 ans : 20 \$

Taxes et services inclus

Pour réserver :

avant le 27 mars

450 436-4469 p.1

sylvie.thibault@spcanada.ca

AVIS DE CONVOCATION ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Ouvert à tous, droit de vote aux membres (adhésion gratuite) inscrits 3 mois avant cette date

Vous êtes cordialement invités à participer à notre
assemblée générale annuelle *en présentielle ou en virtuelle* qui se tiendra le:

Vendredi 22 mars 2024 à 11 h

au bureau de l'organisme
500, boul. des Laurentides, local 28 au sous-sol à Saint-Jérôme,
accès porte 2, ascenseur et escalier mécanique

ou

virtuellement via l'application TEAMS

VOUS DEVEZ FAIRE VOTRE RÉSERVATION AVANT LE 18 MARS

450 436-4469 p.5 ou à info.laurentides@spcanada.ca

Au plaisir de vous rencontrer et de partager avec vous
Christian Fournier, président

**VOUS DÉSIREZ
ATTEINDRE VOTRE
OBJECTIF DE
COLLECTE DE
FONDS!
RÉSERVEZ VOS
BILLETTS DE TIRAGE**

450 436-4469 p.3

lyne.quesnel@spcanada.ca

MARCHE SP 2024

Société canadienne de la sclérose en plaques / Section Laurentides

1^{er} prix : Téléviseur Samsung, HDR intelligent dEL Ultra HD 4K Crystal de 85 po Valeur 2 543 \$

2^e à 6^e prix : 5 Haut-parleur son bidirectionnel 240 W, Party lumineux, jusqu'à 18h d'autonomie, Bluetooth résistant aux éclaboussures, interconnexion sans fil avec jusqu'à 10 haut-parleurs 5 tirages d'une valeur de 805 \$ Valeur 4 025 \$

7^e à 11^e prix : 5 Certificats cadeaux de 5 billets de ski au Sommet St-Sauveur, saison 2024-2025, 5 tirages d'une valeur de 502 \$ Valeur de 2 514 \$

12^e prix : Certificat cadeau de **ORIGINE**, offert par **Desjardins** Valeur 350 \$

13^e prix : 2 Rondes de golf au Diable, valide du dimanche au vendredi Valeur 329 \$

14^e à 18^e prix : 5 Cartes cadeaux non monnayables, échangeables seulement dans les **IGA Extra Daigle** participants, 5 tirages de 100\$ Valeur 500 \$

TIRAGE Le 4 juillet 2024 à 11 h. au bureau de la SCSP Laurentides | Diffusé en visioconférence
500 boul. des Laurentides, local 28, St-Jérôme QC J7Z 4M2 • Tél. : 450 436-4469
Les noms des gagnants seront affichés sur le site web <https://spcanada.ca/sp-canada-laurentides>.
Réclamation des prix au 500 boul. des Laurentides, local 28 avant le 4 sept. 2024. 4 500 billets numérotés de 0001 à 4 500.

Coût : 5 \$ le billet / 5 (1 livret) pour 20 \$

Remise des billets au plus tard le lundi, 20 juin 2024 au bureau de la SCSP Laurentides
Tous les prix sont non monnayables, non transférables et non échangeables

RACJ N° : 000000-0

0000

Société canadienne de la sclérose en plaques **SP** MD

Section Laurentides

TECHNITRONIQUE
Spécialiste en électronique

