

Horaire des activités

*L'inscription est obligatoire pour toutes les activités : Tel : (514) 640-5472

CLSP-exercices en douceur : Groupe d'activités physiques adaptées, animée par Monica Mesa (physiothérapeute) du CIUSSS de l'Est de l'île de Mtl
Tous les **lundis** de **13h à 14h**, du 06 mai au 10 juin (congé 20 mai)
Lieu : Centre communautaire Roussin, **local 264**
GRATUIT (membres seulement)

Café-rencontre : Groupe de soutien
Tous les **lundis** de **14h à 15h**, du 06 mai au 10 juin
Tous les **jeudis** de **13h à 14h**, du 09 mai au 13 juin (congé 16, 23, 30 mai)
Lieu : Centre communautaire Roussin, **GRATUIT** (membres seulement)

Yoga : Yoga adapté, animée par Stéphanie Kitembo
En présentiel et **Virtual** : Tous les **jeudis** de **14h à 15h**, du 09 mai au 13 juin (congé 16, 23, 30 mai)
Centre communautaire Roussin, **local 264** **GRATUIT** (membres seulement)

Massages sur chaise : 30 minutes de massage avec Céleste Ladouceur
Un **mercredi** sur deux de **9h à 16h**, du 08 mai au 05 juin
Lieu : Centre communautaire Roussin, **local 344**
GRATUIT (membres seulement) *sur rendez-vous seulement

Bingo : Bingo
En présentiel et **Virtual** : **vendredis 10 mai et 07 juin** de **13h à 15h**
Centre communautaire Roussin, **local 340**
GRATUIT (membres atteints résidants du territoire de l'Est seulement)

Journée de Jeux-Game Day : Jeux de sociétés
Les **vendredis 03, 17 et 31 mai** de **13h à 16h**
Lieu : Centre communautaire Roussin, **local 340** **GRATUIT** (membres seulement)

Sortie Dîner-causerie : Repas complet dans un restaurant à proximité
Le **mercredi 15 mai** de **12h à 14h30**
Contribution de **\$10.00** membres et **\$20.00** membres-accompagnateurs

Sortie Bingo P.A.T. : Prix en argent à gagner - à qui la chance ?
Le **vendredi 24 mai** de **12h30 à 16h**
Lieu : BINGO P.A.T. : 11911 Rue Sherbrooke Est
GRATUIT (membres de la Section Est seulement)

Souper Vacances Soleil : Repas complet (Méchuoi)
Le **vendredi 14 juin** de **16h à 20h**
Lieu : Maison du Citoyen 12 090 Notre Dame Est
***\$5** pour les membres atteints et **10\$** pour membre accompagnateur

Marche de L'eSPoir : Joignez-vous à l'équipe des **Marcheurs de l'Est**
Dimanche le 26 mai : Détails à venir !

Journée A & W pour stopper la SP : **Jeudi le 15 août**
N'oubliez pas de manger votre **TEEN BURGER** !

ACTIVITÉS PRINTEMPS 2024



Sclérose en plaques Canada Est de Montréal

12 125, rue Notre-Dame, local : 315
PAT, Québec H1B 2Y9
Tel: (514) 640-5472
Fax: (514) 640-4141

info.estdemontreal@spcanada.ca
www.facebook.com/estdemtl

Ces activités vous sont offerts grâce à l'appui de :



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal



Québec



MAI 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1	2 CAFE 13H-14H YOGA 14H-15H	3 JOURNEE DE JEUX 13H-16H
6 CLSP 13H-14H CAFE 14H-15H	7	8 MASSAGE 9H-16H	9 CAFE 13H-14H YOGA 14H-15H	10 BINGO 13H-15H
13 CLSP 13H-14H CAFE 14H-15H	14	15 DINER-CAUSERIE 12H-14H	16	17 JOURNEE DE JEUX 13H-16H
20 CONGE 	21	22 MASSAGE 9H-16H	23	24 SORTIE BINGO P.A.T. 12H30-16H
27 CLSP 13H-14H CAFE 14H-15H	28	29	30	31 JOURNEE DE JEUX 13H-16H

JUIN 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 CLSP 13H-14H CAFE 14H-15H	4	5 MASSAGE 9H-16H	6 CAFE 13H-14H YOGA 14H-15H	7 BINGO 13H-15H
10 CLSP 13H-14H CAFE 14H-15H	11	12	13 CAFE 13H-14H YOGA 14H-15H	14 MECHOUI 16H-20H
17	18	19	20	21
24 	25	26	27	28

JUILLET 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 	2			
8	9			
15	16			
<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>MARCHE DE L'eSPoir</p> <p>← Dimanche le 26 mai 2024</p> <p>R.V. Les Marcheurs de L'est :</p> </div>				
29	30	31		

AOÛT 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1	2
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">CONGÉ</div>				
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>Le Rendez-vous A&W pour stopper la SP</p> <p> N'OUBLIEZ PAS DE MANGEZ VOTRE TEEN BURGER</p> <p>JEUDI LE 15 AOÛT</p>  </div>				
26	27	28	29	30