

# Le programme de soutien

débutera à la mi-septembre 2024, les places sont limitées

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

[sylvie.thibault@spscanada.ca](mailto:sylvie.thibault@spscanada.ca) ou 450 436-4469 p.1

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'AUTOMNE gratuite / 13 semaines Début 18 septembre
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	Judi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 19 septembre
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologies <b>- SP en mouvement</b>	Au bureau de l'organisme	Mardi	13 h 30 à 15 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 17 septembre
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'AUTOMNE gratuite / 13 semaines Début 20 septembre
Activités de motricité fine <b>- Cours de peinture</b>	Au bureau de l'organisme	Lundi	13 h à 15 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 16 septembre, relâche 30 sept -14 oct.
Activité d'aide à la mémoire, cognitive <b>- Chorale</b>	Au bureau de l'organisme	Vendredi	13 h 30 à 15 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 13 semaines Début 13 septembre
Café-causerie	Au bureau de l'organisme	Judi	10 h à 11 h 30	Gratuit 19 sept.– 3, 17, 31 oct.– 14, 28 nov. 5 déc. Artisanat, 12 déc. Bingo hybride
Matinée Quiz	Au bureau de l'organisme	Judi	10 h à 12 h	26 sept.– 24 oct.– 21 nov.

## ACTIVITÉ PARTAGÉE

Ateliers de dessin	Virtuellement	Mercredi	10 h 30 à 11 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite Début en septembre
--------------------	---------------	----------	----------------	---

## ACTIVITÉS VIRTUELLES

Activités pour le mieux-être psychologique <b>- Yoga adapté</b>	Virtuellement	Mardi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 17 septembre
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologies <b>- SP en mouvement</b>	Virtuellement	Lundi	10 h 30 à 11 h 45	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 16 septembre, relâche 14 octobre
Neuro Équilibre	Virtuellement	Mercredi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 18 septembre
Autres activités	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

Activités de locomotion <b>- Aquaforme adapté</b>	Centre récréoaquatique 190, rue Marie-Chapleau Blainville	Lundi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines <i>si moniteur</i> Début 16 septembre, relâche 14 octobre
Activités pour le mieux-être psychologique <b>- Yoga adapté - St-Eustache</b>	Maison du Citoyen 184, rue St-Eustache St-Eustache	Lundi	11 h à 12 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 16 septembre, relâche 14 octobre
Activités pour le mieux-être psychologique <b>- Yoga adapté - Blainville</b>	Chalet Dubreuil 80, rue Dubreuil Blainville	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 19 septembre
Activités de maintien et de renforcement musculaire ; kinésiologies <b>- SP en mouvement</b>	Pavillon Olivier Chénier 315, rue Albert St-Eustache	Mercredi	10 h à 11 h 30	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 18 septembre
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique <b>- Pilates - Blainville</b>	Chalet Dubreuil 80, rue Dubreuil Blainville	Jeudi	10 h à 11 h 15	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 19 septembre

## Repas rencontre 2024

St-Jérôme	255, rue Martigny <b><u>Restaurant Scores</u></b>	Mercredi 4 septembre et 8 décembre, (brunch des Fêtes à Mirabel)	11 h 30 vers midi
St-Eustache	413, boul Arthur-Sauvé <b><u>Restaurant Scores</u></b>	Mercredi 18 septembre et 8 décembre, (brunch des Fêtes à Mirabel)	11 h 30 vers midi
Rosemère	399 boul. Labelle <b><u>Restaurant Pacini</u></b>	Jeudi 25 septembre et 8 décembre, (brunch des Fêtes à Mirabel)	11 h 30 vers midi
Ste-Agathe-des-Monts	550, rue Principale <b><u>Restaurant Le Fumet</u></b>	Mercredi 11 septembre et 11 décembre	11 h 30
Mont-Tremblant	330, rue St-Jovite <b><u>Restaurant St-Hubert</u></b>	Jeudi 12 septembre et 12 décembre	11 h 30
Mont-Laurier	457, boul. Albiny-Paquette <b><u>Pizzeria Place Mont-Laurier</u></b>	Jeudi 5 septembre et 15 décembre, (brunch des Fêtes à Mont-Laurier)	11 h 30 vers midi



Afin de recevoir le privilège des gratuits de vos activités liées au programme de soutien et pour recevoir 10 \$ de rabais lors des repas rencontres, VOUS ET VOTRE AIDANT DEVEZ OBLIGATOIREMENT ÊTRE MEMBRE. FAITES VOTRE ADHÉSION : 450 436-4469 P.5 OU [info.laurentides@spcanada.ca](mailto:info.laurentides@spcanada.ca)



Du 25 au 27 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!



Gratuité et  
autobus  
Détails à venir

**SP Canada**  
Division du Québec

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

**NOTRE MISSION**

En cette période estivale, nos bureaux seront ouverts sporadiquement 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 votre organisme sera fermé du 22 juillet au 2 août 2024**

**Desjardins**



500, boul. des Laurentides, local 28, St-Jérôme, J7Z 4M2  
Téléphone : 450 436-4469 Sans frais : 1 866 590-4469  
Télécopieur : 450 436-3273  
Courriel : [info.laurentides@spcanada.ca](mailto:info.laurentides@spcanada.ca)  
Site Web : <https://spcanada.ca/ms-canada-laurentides>

**NOUVEAU**

**AFIN DE MIEUX DESSERVIR NOTRE COLLECTIVITÉ DANS LE NORD DE NOTRE RÉGION**  
**MRC ANTOINE-LABELLE ET LAURENTIDES**

Depuis le 9 avril, gens du Nord, vous pouvez vous rendre au bureau afin de rencontrer Martine Morin, agente de soutien aux membres. Il vous est également possible de participer au programme de soutien aux membre atteints et votre aidant.

**Vous désirez en savoir plus, communiquez avec Martine**  
450 436-4469 p.2, [martine.morin@spcanada.ca](mailto:martine.morin@spcanada.ca)

Bureau administratif : 436 de la Madone, Mont-Laurier, QC J9L 1S3

Programme de soutien aux membres : 744 ch. Guénette, Lac-des-Écorces, QC, J0W 1H0

**Vous faites partie de la MRC ANTOINE-LABELLE ET LAURENTIDES?**  
RÉPONDEZ AU SONDAGE SUR LE PROGRAMME DE SOUTIEN EN DÉVELOPPEMENT POUR VOTRE RÉGION afin d'avoir des activités pour diminuer vos symptômes  
Communiquez avec Martine : 450 436-4469 p.2, [martine.morin@spcanada.ca](mailto:martine.morin@spcanada.ca)

DISTRIBUTEUR-GROSSISTE EN PLOMBERIE ET CHAUFFAGE

# M.I. VIAU & FILS LTÉE

## COLLECTIVITÉ DE LA SP

Fournisseurs de soins de santé  
Aidants  
Collectivités connexes  
Employeurs  
Collecteurs de fonds  
Défenseurs  
Décideurs en matière de politiques  
Chercheurs  
Personnel de la Société de la SP  
Donateurs  
Famille  
PERSONNES ATTEINTES DE SP  
Amis  
Organismes partenaires  
Bénévoles

