

# Votre bulletin

## Automne 2024

Bonjour à tous!

Nous espérons que vous avez eu un superbe été! L'automne se pointe le bout du nez et apporte avec lui les nouvelles sessions! Nous avons plusieurs activités pour vous et nous espérons vous y voir en grand nombre! À bientôt!

Geneviève, votre directrice

**SP en mouvement est de retour, à Repentigny (mardi) et Joliette (jeudi)!**

Il est maintenant possible de vous inscrire à la session d'automne à ces 2 endroits. Janie et Josiane sont de retour pour vos séances d'exercices adaptés pour tous!

Inscriptions ici: [Repentigny](#) ou [Joliette](#)



**Visite de l'exposition au Centre Diane-Dufresne et atelier créatif**



Nous vous invitons à nouveau le 16 septembre de 13h30 à 15h30 au Centre d'art Diane-Dufresne pour une visite guidée des expositions ainsi qu'un atelier créatif! Dans la mission du Centre: la découverte de l'art sous toutes ses formes en favorisant l'accessibilité aux arts visuels et aux métiers d'art auprès du public. Cette activité toujours appréciée vous est offerte **gratuitement!**

Inscriptions nécessaires au plus tard le 11 septembre [ici](#).

# Activités à venir

## Le congrès espoir famille, 30e anniversaire!

Un week-end enrichissant à vivre en solo, en couple ou en famille!

Pour ce 30e anniversaire, les personnes atteintes de SP et leurs proches auront l'occasion de rencontrer des familles touchées par la maladie. L'objectif est d'en apprendre plus et de s'outiller pour mieux vivre avec celle-ci.

Au programme : ateliers et conférences en lien avec la SP, activités visant à aider les enfants à comprendre les réalités reliées à la maladie et, très certainement, des rencontres touchantes et inspirantes.

Nous voulons vous y voir en grand nombre. Nous offrons **50% de rabais aux 10 premières inscriptions!** De plus, parmi les personnes inscrites, **2 se feront rembourser leurs frais d'inscription et participeront gratuitement au congrès!** Les **autres 8 inscriptions auront un crédit grâce à une subvention de la Caisse Desjardins Le Manoir!!** Ce sera la **presque gratuité** pour tous! Demandez votre code promo pour l'inscription au [info.lanaudiere@spcanada.ca](mailto:info.lanaudiere@spcanada.ca).

Informations sur le congrès et inscriptions [ici](#).



# Activités à venir

## Sortie aux pommes entièrement accessible!

Nous vous invitons samedi le 21 septembre à 11h pour une sortie d'autocueillette de pommes au Verger Jude-Pommes! Ce verger a été choisi car **il est entièrement accessible aux personnes à mobilité réduite et en fauteuil roulant, de la balade en tracteur, aux sentiers et aux bâtiments!** Tous peuvent y participer! Il est possible de faire un pique-nique sur place. En vous inscrivant, mentionnez si vous aimeriez manger sur place, nous pourrions profiter du site en groupe. Pour ceux ne voulant pas faire de lunch, il y a une boutique pour vous ravitailler!

C'est l'occasion parfaite de faire une sortie en famille gratuite! Nous payons les frais d'accès du membre et ses accompagnateurs ainsi que 10 livres de pommes en autocueillette par membre (le verger vend les pommes au poids). **Inscriptions nécessaires [ici](#).**



## ZUMBATHON SP, 6E ÉDITION!

Excellente nouvelle!! Le Zumbathon si apprécié revient pour une **6e édition vendredi le 25 octobre** pour amasser des fonds pour SP Canada - Lanaudière! L'événement est organisé par une équipe de Zumba Girls qui vous promettent musique, danse et fous rires!! Vous pouvez aller les découvrir sur la **page FB [ici](#)**. Les billets de participation sont en vente **[ici](#)**.

# Activités à venir

## Activité d'art-thérapie, version 2.0

L'automne annonce le retour des activités d'art-thérapie, avec une nouvelle approche! L'activité sera organisée et animée par Julie Paquin, art-thérapeute certifiée (ATPQ). Elle a un baccalauréat en psychologie, une maîtrise en art-thérapie et une solide expérience professionnelle.

**L'art-thérapie** est une démarche d'accompagnement psychologique centrée sur l'expression de soi, de ses pensées, de ses émotions et ses conflits dans un processus de création d'images. La spécificité de l'art-thérapie s'exprime dans l'utilisation de média (crayons de bois, feutres, pastels secs, pastels à l'huile, pâte à modeler, argile, gouache, peinture à l'acrylique, aquarelle, images de magazines, etc.) pour réaliser la création d'un dessin, d'une peinture, d'un collage ou d'une oeuvre spontanée, unique et personnelle. Ainsi, les arts plastiques utilisés dans un contexte thérapeutique sont des outils de communication efficaces et puissants qui se différencient de la thérapie verbale traditionnelle, permettant de laisser émerger des éléments inattendus souvent demeurés enfouis en soi et de se laisser surprendre par les aspects graphiques de ses images ou de ses créations.

**IMPORTANT à savoir: Il n'est pas nécessaire d'avoir un "talent artistique"!**

Il ne faut que le désir de faire une nouvelle activité et de lâcher-prise, pour se laisser guider dans l'expérience!



**L'activité vous est offerte gratuitement.** Elle aura lieu les lundis 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre, de 13h30 à 15h30 au chalet du parc Laroche. Limite de 10 participants. Pour la 2e et 3e date, une priorité sera donnée aux personnes participant pour la première fois. **Inscriptions nécessaires [ici](#).**

# Activités à venir

## Une nouveauté: des séances de Neuro Cardio Flex avec NeuroMatrix!

Qu'est-ce que Neuro Cardio Flex? Ce sont des séances **virtuelles** d'exercices conçus pour reprendre ou maintenir l'activité physique dans vos habitudes de vie. Elle combine des exercices cardiovasculaires, de mobilité et de souplesse, reconnus pour leurs effets positifs sur la douleur et la fatigue. Les exercices proposés sont variés et stimulants, et ils peuvent être exécutés en position debout ou assise. Cette séance permet de profiter des bienfaits de l'activité physique sur la santé physique, mentale et cognitive, tout en respectant les limites de chacun.e. C'est LE moment de la semaine où vous vous sentirez le mieux dans votre corps et votre esprit!

**Pré-requis: aucun**, les exercices peuvent être exécutés debout ou assis.

**Matériel utilisé:** chaise, serviette ou ceinture, balle, petits haltères (ou bouteilles d'eau).

Les séances auront lieu les mercredis à 10h dès le 25 septembre pour 12 semaines.

Informations et inscriptions nécessaires [ici](#).



## Dîner-conférence SP Canada - Lanaudière

Vous êtes invités à un dîner et une conférence de l'**ACEF** qui a comme mission de soutenir, d'informer et de sensibiliser les personnes en matière de finances personnelles. La conférence ciblera la réalité des personnes en situation d'handicap, l'invalidité, les proches aidants, les crédits et programmes disponibles, etc. **L'activité est gratuite**. Elle aura lieu le 18 novembre à notre bureau de Mascouche. Le dîner débutera à 12h30 avec pizza, café et thé. La conférence débutera ensuite pour se terminer à 15h. [Inscriptions nécessaires ici](#).

# Ce qui est en préparation:

## Cuisine collective:

Nous sommes à finaliser des journées de cuisines collectives! Ce seront des occasions d'échanger en cuisinant en groupe. Chacun repartira avec des repas prêts. Économie, rapidité, partage, diminution de la charge mentale: ce sera gagnant!



## Consultation et mise à jour de notre base de données:

Dans le but de nous aider à offrir des activités et services répondant aux besoins de nos membres, il est primordial de bien vous connaître. Dans les prochaines semaines, vous recevrez un courriel ou un appel pour mettre à jour vos coordonnées et pour vous poser quelques questions. Cette démarche est importante et nécessaire. Nous comptons sur votre collaboration!



**PS: N'oubliez pas de nous suivre sur nos médias sociaux!**



C'est la façon la plus simple et la plus rapide d'être informé!

Facebook: [ici](#) Instagram: [ici](#)

