



# Le programme de soutien

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

**D'ICI LE 10 JANVIER 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 - <b>Aquaforme adapté</b>	Académie Lafontaine 2171, boul. Maurice St-Jérôme QC J7Y 4M7		Recherche d'un bassin	SESSION D'HIVER, SESSION PRINTEMPS,
Activité d'aide à la mémoire, cognitive <b>- Chorale</b>	<b>Au bureau de l'organisme</b> 500, boul. des Laurentides St-Jérôme, LOCAL 28 Accès porte 2, escalier mécanique ou ascenseur	Vendredi	13 h 15 à 14 h 45	SESSION D'HIVER, gratuite / 9 semaines Début 17 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 28 mars, relâche 18 avril, 23 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 13 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 24 mars, relâche 21 avril, 19 et 26 mai
Activité d'aide à la mémoire, cognitive <b>- Danse en ligne</b>	Au bureau de l'organisme	Mardi	10 h 30 à 11 h 30	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 14 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 25 mars, relâche 20 et 27 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 17 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 8 semaines Début 28 mars, relâche 18 avril, 23 mai
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 14 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 25 mars, relâche 20 et 27 mai
Activités pour le mieux-être psychologique <b>- Yoga adapté</b>	Au bureau de l'organisme	Jeudi	15 h à 16 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 16 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 27 mars, relâche 17 avril, 22 mai
Café-causerie	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 11 h 30	2024 : 16, 30 janv. - 13, 27 fév. - 13, 27 mars 10, 24 avr. - 8, 29 mai - 12 juin 2024 : 5 déc. Artisanat, 12 déc. <b>10:30</b> Bingo hybride
Matinée Quiz	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 12 h	23 janv. - 20 fév. - 20 mars - 17 avr. - 15 mai - 19 juin

## **ACTIVITÉS VIRTUELLES**

<b>Neuro-Cardioflex</b>	Virtuellement	Jeudi	13 h à 13 h 50	À suivre
<b>Neuro Équilibre</b>	Virtuellement	Mercredi	14 h 15 à 15 h 05 à compter du 1 <sup>er</sup> mai 15 h 15 à 16 h 05	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 15 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 13 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 24 mars, relâche 21 avril., 19 mai
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 PARTAGÉES**

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



# 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 13 janvier, relâche 3 mars SESSION PRINTEMPS, gratuite / 8 semaines Début 31 mars, relâche 21 avril, 19 mai
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 16 janvier, relâche 6 mars SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 27 mars
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 15 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 26 mars
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 / 9 semaines Début 16 janvier, relâche 6 mars SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 27 mars
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 13 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 24 mars, relâche 11 avril, 19 mai

Pour améliorer de manière importante votre forme physique, vous (âgés de 18 à 64 ans) qui présentez une incapacité légère ou modérée devriez vous 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.

Ces activités pourraient contribuer à réduire la fatigue, à accroître la mobilité et à améliorer certains aspects de la qualité de vie liée à votre santé.

## Repas rencontre 2024-2025

St-Jérôme	255, rue Martigny <b><u>Restaurant Scores</u></b>	Dimanche 8 décembre, (brunch des Fêtes) Mercredi 5 mars et 4 juin	Voir page 3 11 h 30
St-Eustache	413, boul Arthur-Sauvé <b><u>Restaurant Scores</u></b>	Dimanche 8 décembre, (brunch des Fêtes) Mercredi 19 mars et 18 juin	Voir page 3 11 h 30
Rosemère	399 boul. Labelle <b><u>Restaurant Pacini</u></b>	Dimanche 8 décembre, (brunch des Fêtes) Mercredi 26 mars et 25 juin	Voir page 3 11 h 30
Ste-Agathe-des-Monts	550, rue Principale <b><u>Restaurant Le Fumet</u></b>	Mardi 10 décembre Mercredi 12 mars et 11 juin	Voir page 3 11 h 30
Mont-Tremblant	330, rue St-Jovite <b><u>Restaurant St-Hubert</u></b>	Mercredi 11 décembre Jeudi 13 mars et 12 juin	Voir page 3 11 h 30
Mont-Laurier	457, boul. Albiny-Paquette <b><u>Pizzeria Place Mont-Laurier</u></b>	Mercredi 4 décembre Jeudi 6 mars et 5 juin	Voir page 3 11 h 30



## CABANE À SUCRE 2025

Vous êtes cordialement invités

**le 5 avril prochain de 11 h 30 à 13 h au  
2 570, rang de la Fresnière à Mirabel.**

**Des informations pour la cabane à sucre à Mont-Laurier suivront**





EN PRÉSENTIEL  
ET EN VIRTUEL

JEUDI 12 DÉCEMBRE 10:30

**RÉSERVEZ AVANT LE 26 NOVEMBRE**

SI VOUS PARTICIPEZ EN VIRTUEL :

N'oubliez pas de nous indiquer votre adresse postale et courriel.  
Un LIEN TEAMS vous sera transmis pour vous joindre au BINGO.  
Nous posterons vos cartes de bingo le 29 novembre.

SI VOUS PARTICIPEZ EN PRÉSENTIEL :

Un repas boîte à lunch vous sera servi et tirage de prix de présence tout de suite après le bingo.

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE :** [lyne.quesnel@spcanada.ca](mailto:lyne.quesnel@spcanada.ca) - 450 436-4469 option 3

## Repas des Fêtes 2024

**Chalet du Ruisseau, St-Jérôme, Blainville et leurs environs**  
12 570, de la Fresnière, St-Benoît, Mirabel, J7N 2R9

**Dimanche 8 décembre, MIDI**

Tarif spécial pour une personne atteinte et un accompagnateur : 27 \$ chacun  
Adulte supplémentaire : 42 \$

Enfant 4 à 11 ans : 21 \$ - Enfant moins de 4 ans : gratuit

**Comptant, virement Interac, carte de crédit ou débit et chèques acceptés**

Réservation obligatoire avant le 3 décembre

REPAS DU NORD :

15 \$ remis par repas par personne atteinte et son proche

**Pizzeria Place Mont-Laurier, Mont-Laurier, 4 décembre-11 h 30,**

**Restaurant St-Hubert, Mont-Tremblant, 11 décembre-11 h 30,**

**Restaurant Le Fumet, Ste-Agathe, 10 décembre-11 h 30**

Réservation obligatoire

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



## ARTISANAT DES FÊTES

JEUDI 5 DÉCEMBRE, 10 h - Faites votre réservation AVANT le mercredi 26 novembre

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

## 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 présentiel ou en virtuel* qui se tiendra le:

**Vendredi 21 mars 2025 à 11 h**

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

virtuellement via l'application TEAMS

**VOUS DEVEZ APPELER AU BUREAU POUR FAIRE VOTRE RÉSERVATION**

450 436-4469 option 3

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