



# **l'SP**érance

**LE JOURNAL DES LAURENTIDES**

**DÉCEMBRE 2024**

*Une autre année qui se termine, cela veut dire qu'une autre année s'ajoute à notre vie. Vieillir, on n'y échappe pas. Mais est-ce vraiment si terrible que ça ? Comme le dit notre grande Janette Bertrand, la seule manière de ne pas vieillir, c'est de mourir. Vous comprendrez donc que mon choix est tout décidé: j'aime mieux vieillir ! J'imagine (en tout cas, je l'espère fortement) que vous faites le même choix que moi. Mais quand notre santé fout le camp, a-t-on toujours envie de vieillir que je me dis ? Dans ces moments-là, je pense à vous tous qui êtes atteints de la sclérose en plaques, je vois votre courage, votre résilience, les défis que vous relevez jour après jour et je me dis: « Arrête de te plaindre et vit ! »*

*Pour la prochaine année, je vous souhaite donc la meilleure des santés possibles... et de vieillir !*

*Joyeux temps des Fêtes à toutes et à tous.*



*Christian Fournier  
Président*

## **SOMMAIRE**

- P.2. Résultats de la première analyse mondiale du paysage de la recherche consacrée à la SP en ce qui a trait au financement.
- P.3. Marche SP + Billets de tirage + Soirée dévoilement des champions
- P.4 et P.5. Horaire du programme de soutien
- P.6. La chronique de Martine + Changements dans le cerveau des personnes atteintes de SP progressive sous l'effet de la réadaptation cognitive : résultats d'une sous-étude de l'essai CogEx
- P.7. Bingo + Repas des Fêtes + Convocation AGA + Artisanat des Fêtes
- P.8. Mission + Recherche de bénévoles + Adhésion + Partenaires + Fermeture + Jeu des 7 différences



## Résultats de la première analyse mondiale du paysage de la recherche consacrée à la SP en ce qui a trait au financement.

27 septembre 2024

**Résumé :** Un groupe stratégique de recherche de portée mondiale formé par des organismes de lutte contre la SP œuvrant dans différents pays a effectué la première analyse du paysage de la recherche consacrée à la SP en ce qui concerne le financement assuré par les gouvernements et des organismes sans but lucratif *tels que SP Canada*. Dans le cadre de cette analyse ont été répertoriées plus de 2 300 études menées sur la SP de 2021 à 2023, dont la valeur cumulée du financement a été estimée à près de 1,5 milliard d'euros. L'analyse en question a permis de constater que ces fonds ont été alloués majoritairement à des études qui relevaient du volet « Stopper » de l'initiative « Pathways to Cures Roadmap » (feuille de route pour la quête de remèdes contre la SP) puis, dans une moindre mesure, à des travaux de recherche relevant du volet « Restaurer » et du volet « Éradiquer », dans cet ordre. Cette évaluation constitue la première étape d'une démarche visant à cerner la façon dont le financement de la recherche sur la SP est assuré à l'échelle mondiale. Ses résultats permettront aussi de mieux comprendre comment les bailleurs de fonds et les scientifiques pourraient mieux harmoniser leurs ressources afin d'optimiser les retombées de la recherche et d'accélérer la réalisation de progrès qui mèneront à la découverte de remèdes contre la SP.

**Contexte :** Des organismes de lutte contre la SP à l'œuvre dans différents pays ont décidé de former un groupe stratégique de recherche de portée mondiale. L'objectif de ce dernier consiste à améliorer la collaboration à l'échelle internationale et l'harmonisation des investissements en recherche en vue d'accélérer le rythme des avancées en ce qui concerne la mise au point de traitements et de remèdes contre la SP.

**Détails :** Pour le groupe stratégique de recherche de portée mondiale, la première étape clé a consisté à effectuer à l'échelle planétaire une analyse du paysage de la recherche consacrée à la SP en ce qui a trait au financement afin de déterminer la distribution des investissements réalisés dans le domaine de la recherche sur la SP, notamment en ce qui concerne les volets « Stopper », « Restaurer » et « Éradiquer » de la feuille de route intitulée « Pathways to Cures Roadmap ». Dans le cadre de l'analyse en question ont été répertoriées des études consacrées à la SP qui ont été financées par des gouvernements et des organismes sans but lucratif de 2021 à 2023.

### Résultats :

- ⇒ Plus de 2 300 études consacrées à la SP – dont la valeur du financement s'élève à près de 1,5 milliard d'euros – ont été répertoriées à partir de 18 bases de données gouvernementales et de données provenant de 16 organismes sans but lucratif.
- ⇒ Ces fonds ont été alloués majoritairement à des études qui relevaient du volet « Stopper » de la feuille de route « Pathways to Cures » puis, dans une moindre mesure, à des travaux de recherche relevant du volet « Restaurer » et du volet « Éradiquer », dans cet ordre.
- ⇒ Une petite portion du financement de la recherche sur la SP a été affecté à des ressources liées à la recherche, tels des banques de tissus biologiques et des registres.
- ⇒ Les gouvernements et les organismes sans but lucratif avaient investi dans des études relevant de la recherche fondamentale, clinique et translationnelle

**Retombées :** L'évaluation dont il est ici question constitue la première étape d'une démarche qui consiste à déterminer la façon dont le financement de la recherche sur la SP est assuré à l'échelle mondiale – l'objectif étant de cerner les lacunes à combler ainsi que les possibilités à saisir à ce chapitre. Les résultats de cette analyse pourraient nous éclairer sur les façons dont il conviendrait pour la collectivité de la SP d'améliorer l'affectation des ressources aux divers domaines de la recherche hautement prioritaires, d'éviter la duplication des efforts, d'optimiser l'impact de nos actions collectives et d'accélérer le rythme des avancées qui mèneront à la découverte de remèdes contre la SP.

\* Description des traitements/interventions : Le traitement de réadaptation cognitive était personnalisé et informatisé, et il faisait appel à une approche progressive dont l'objectif consistait à améliorer la vitesse de traitement de l'information (soit le programme RehaCom) ; Le traitement axé sur l'exercice était personnalisé et consistait en un entraînement aérobique à l'aide d'un simulateur d'escalier à position couchée permettant d'exercer les bras et les jambes ; La tâche cognitive factice consistait en un entraînement sur l'ordinateur, par Internet, proposé individuellement ; Les exercices factices consistaient en des exercices d'étirement et d'équilibre qui n'exigeaient pas d'efforts cardiovasculaires.

<https://spanada.ca/recherche-sur-la-sp/nouvelles-sur-la-recherche/analyse-mondiale-paysage>

Référence : Article publié dans la revue Multiple Sclerosis Journal le 31 juillet 2024 – « The first global landscape analysis of multiple sclerosis research funding ».

Il est possible d'accéder à un article éditorial lié au sujet du présent texte et ayant été publié dans le numéro de septembre du Multiple Sclerosis Journal

# MARCHE SP

Pour obtenir de l'aide ou de l'information,  
vous et votre équipe pouvez nous contacter dès maintenant  
au 450 436-4469 option 3 ou au 1 866 590-4469.

## Blainville

École Secondaire Henri-Dunant

## Saint-Jérôme

Au Pavillon des Loisirs, Parc St-Georges

**Formez votre équipe  
4 personnes minimum**



**Créez votre objectif  
de collecte de fonds**

**Participez à un événement festif  
CHANGEZ LE COURS DES CHOSES  
PASSEZ DE L'INTENTION À L'ACTION**

Besoin d'aide pour terminer le parcours de 4 ou 5 km de votre marche?  
Pas de souci, vous pourrez vous reposer dans l'autobus qui suit le  
groupe de marcheurs.

## UNIS, UN PAS À LA FOIS!

## DIMANCHE 25 MAI 2025

## ESPÉRONS UN MONDE SANS SP!

**Billets de tirage!**

### **AUGMENTEZ VOS DONS DE LA MARCHÉ**

Les billets de tirage sont de retour!

#### **Plusieurs prix à gagner**

**Profitez de l'occasion,  
vendez des billets et atteignez  
votre objectif de collecte de  
fonds pour votre Marche SP  
2025!**

1 billet / 5 \$  
5 billets / 20 \$

**Informez-vous dès maintenant afin  
de vous procurer vos billets de tirage  
au 450 436-4469 option 3**

## CHAMPIONS 2024

### **MARCHEURS ET DONATEURS BIENVENUS!**

**Nous sommes heureux de vous inviter à la  
soirée d'ouverture officielle de  
vos Marches SP et du**

#### **DÉVOILEMENT DE NOS CHAMPIONS 2024**

- Informations importantes et dernières nouvelles
- Remerciements aux champions 2024
- Inscription à la Marche SP  
et réservation des billets de tirage

**Surveillez notre page Facebook et vos  
courriels**

#### **RENDEZ-VOUS**

**LE 1<sup>er</sup> AVRIL, VIRTUELLEMENT**

**Profitez de l'occasion pour partager vos  
expériences de la Marche SP**



# 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 7 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 7 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 7 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 7 11 h 30
Mont-Tremblant	330, rue St-Jovite <b><u>Restaurant St-Hubert</u></b>	Mercredi 11 décembre (Voir page 7) Jeudi 13 mars et 12 juin	Voir page 7 11 h 30
Mont-Laurier	457, boul. Albiny-Paquette <b><u>Pizzeria Place Mont-Laurier</u></b>	Mercredi 4 décembre (Voir page 7) Jeudi 6 mars et 5 juin	Voir page 7 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**



## La chronique de Martine!



### Martine et le stress

Ce printemps, j'ai pu voir l'effet du stress sur ma santé de façon tellement évidente, je vous raconte. Mon chien d'assistance, mon beau Sylvain, est tombé très malade et ce, pendant près de trois mois. Des difficultés à marcher et des douleurs intenses sont réapparues rapidement. J'ai été obligée de ressortir mes cannes dans mes déplacements, c'était difficile. Je ne comprenais pas ce qui se passait avec moi, c'était si soudain! J'ai fait le lien: plus la maladie de mon chien progressait, plus j'étais hypothéquée. Lorsque finalement nous avons pris la décision d'aider mon beau chien à être libéré de ses souffrances, avec les vétérinaires de la fondation MIRA, j'ai débuté mon deuil. Ce qui n'est jamais facile.

Plus j'acceptais ce qui allait arriver et plus mes douleurs s'estompaient. Nous avons eu la chance d'avoir un merveilleux chien avec nous qui m'a permis, à son arrivée, de recommencer à marcher plus facilement et de vivre plus en douceur. Je lui ai offert une belle fin de vie, des promenades, des gâteries et beaucoup d'amour.

À son départ, je me suis senti libérée car il ne souffrait plus et il était bien. Mon stress est retombé de façon significative et bizarrement, j'ai pu recommencer à marcher librement sans cannes, sans douleurs.

Ce fut une révélation évidente pour moi que mon stress est directement relié à mes symptômes. Aujourd'hui, je marche sans l'aide d'un chien MIRA et sans trop de douleur. La fatigue reste présente mais faut pas trop en demander. Au bout du compte, j'aime à croire que mon chien m'a laissé ses pattes en cadeau en me quittant. Il aura été un merveilleux chien pour moi et lorsque je sens des moments de stress arriver, je fais tout pour les éviter. C'est bien clair dans ma tête que pour moi, c'est un poison.

Bref, sur cette petite expérience de ma vie triste et joyeuse en même temps, je vous souhaite un bel automne à marcher ou rouler dans les feuilles, jouer dehors et avoir un esprit libre de stress.

À bientôt, Martine



## Changements dans le cerveau des personnes atteintes de SP progressive sous l'effet de la réadaptation cognitive : résultats d'une sous-étude de l'essai CogEx

23 août 2024

**Résumé :** Les résultats d'une sous-étude de l'essai clinique CogEx – financé par SP Canada et consacré à l'amélioration de la cognition dans le contexte de la sclérose en plaques (SP) progressive – ont révélé que la réadaptation cognitive était associée à une augmentation du volume de la substance grise et à l'activation de certaines régions du cerveau qui interviennent dans la fonction cognitive et le traitement de l'information. Ces effets bénéfiques sur le cerveau pourraient avoir contribué aux améliorations d'ordre cognitif constatées chez les personnes atteintes de SP progressive dans le cadre de l'essai CogEx.

**Contexte :** L'essai clinique CogEx, dirigé par le Dr Anthony Feinstein (Université de Toronto/Centre des sciences de la santé Sunnybrook), a révélé une amélioration de la cognition, notamment une augmentation de la vitesse de traitement de l'information, chez les personnes atteintes de SP progressive, quel que soit le type d'intervention utilisé\* : 1) réadaptation cognitive et exercice factice, 2) exercice aérobique et tâche cognitive factice, 3) réadaptation cognitive et exercice aérobique (intervention combinée), 4) tâche cognitive et exercice factices (voir les résultats de l'essai CogEx). Toutefois, d'autres travaux de recherche devront être effectués afin que puissent être cernés précisément les facteurs qui pourraient contribuer à l'amélioration de la cognition dans le contexte de la SP progressive.

**Détails :** L'équipe de recherche qui a mené la sous-étude dont il est ici question a eu recours à l'imagerie par résonance magnétique (IRM) pour analyser les changements structurels et fonctionnels observables dans le cerveau des sujets atteints de SP progressive à l'issue des douze semaines durant lesquelles les interventions à l'étude ont été appliquées. Les scientifiques ont obtenu auprès de quatre centres de recherche participant à l'essai CogEx des clichés d'IRM de 84 sujets réalisés avant et à la fin de l'intervention utilisée, ainsi que six mois après l'intervention.

**Résultats :** Les résultats de l'étude ont démontré que les sujets qui avaient fait de la réadaptation cognitive, avec ou sans exercice aérobique, présentaient une augmentation du volume de la substance grise, en particulier dans les régions du cerveau responsables de la fonction cognitive. Les scientifiques ont également observé une activation accrue dans une région du cerveau appelée « insula » ou « lobe de l'insula », dont le rôle est lié à l'attention et au traitement de l'information.

**Retombées :** Les observations faites dans le cadre de l'étude suggèrent que la réadaptation cognitive est associée à des changements bénéfiques dans des régions du cerveau qui sont essentielles au maintien de l'intégrité de la fonction cognitive. Ces résultats pourraient expliquer les améliorations observées sur le plan cognitif parmi les personnes atteintes de SP progressive ayant participé à l'essai CogEx.

\* **Description des traitements ou des interventions :**

**Le traitement de réadaptation cognitive** était personnalisé et informatisé, et il faisait appel à une approche progressive dont l'objectif consistait à améliorer la vitesse de traitement de l'information (soit le programme RehaCom).

**Le traitement axé sur l'exercice** était personnalisé et consistait en un entraînement aérobique à l'aide d'un simulateur d'escalier à position couchée permettant d'exercer les bras et les jambes.

**La tâche cognitive factice** consistait en un entraînement sur l'ordinateur, par Internet, proposé individuellement.

Les exercices factices consistaient en des exercices d'étirement et d'équilibre qui n'exigeaient pas d'efforts cardiovasculaires.

<https://spcanada.ca/recherche-sur-la-sp/nouvelles-sur-la-recherche/readaptation-cognitive-cerveau-changements-sp>

Référence : Article publié dans la revue Neurology le 9 avril 2024 – « Effects of Cognitive Rehabilitation on Brain Grey Matter Volume and Go-noGo Activity in Progressive Multiple Sclerosis: Results from the CogEx Study ». L'étude dont il est ici question a été financée par SP Canada grâce à un investissement philanthropique généreux de la FDC Foundation.



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



NOTRE VISION

Un monde sans sclérose en plaques.

NOTRE MISSION

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



# 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...

Dès janvier, communiquez avec Lyne 450 436-4469 option 3 ou [info.laurentides@spcanada.ca](mailto:info.laurentides@spcanada.ca)

N'oubliez pas votre renouvellement d'adhésion de membre

Devenez membre en règle ou renouvelez votre adhésion à SP Canada pour 2025.

C'EST GRATUIT !!!

Pour compléter ou obtenir votre formulaire d'adhésion, communiquez avec

Carole au 450 436-4469 poste 0 ou [carole.dugas@spcanada.ca](mailto:carole.dugas@spcanada.ca)

Vous devez obligatoirement remplir le coupon-réponse pour bénéficier des avantages énumérés sur le formulaire.

Ouvert du lundi au vendredi  
de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

**Veillez prendre un rendez-vous svp**

Prendre note que le bureau sera fermé  
du 16 décembre 2024 au 10 janvier 2025

500, boul. des Laurentides, local 28, St-Jérôme, J7Z 4M2

Téléphone : 450 436-4469

Télécopieur : 450 436-3273

Sans frais : 1 866 590-4469

Courriel : [info.laurentides@spcanada.ca](mailto:info.laurentides@spcanada.ca)

Site Web : <https://spcanada.ca/sp-canada-laurentides>

## M.I. VIAU & FILS LTÉE

DISTRIBUTEUR - GROSSISTE  
PLOMBERIE - CHAUFFAGE

 **Desjardins**



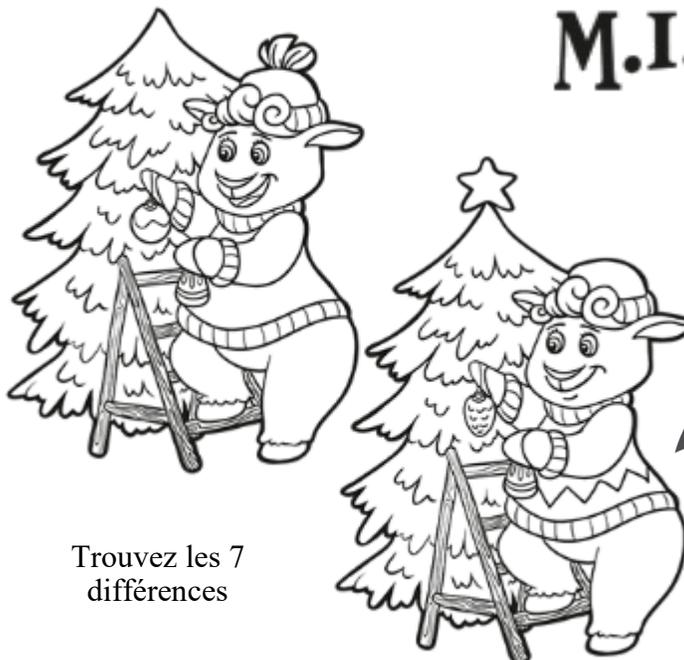
TOITURES  
HOGUE INC.



Suivez-nous sur  
**facebook.**

<https://www.facebook.com/SPCanadaLaurentides>

**SP Canada**  
Laurentides



Trouvez les 7  
différences