

# Votre bulletin

Hiver 2025



Chères membres, chers membres,

Alors que l'année 2024 touche à sa fin, je tiens à prendre un moment pour partager avec vous un bilan et des remerciements sincères. Depuis mon arrivée à la direction de notre organisme en janvier, j'ai eu le privilège de découvrir une communauté passionnée, engagée à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la sclérose en plaques. Grâce à votre soutien, votre enthousiasme et votre solidarité, nous avons pu poursuivre notre mission, offrir des services adaptés et créer des occasions de tisser des liens précieux.

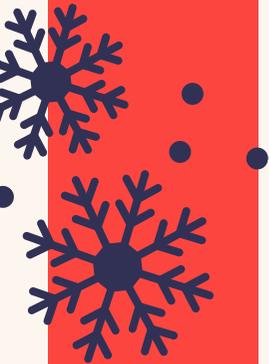
Cette année a été marquée par des défis et des réussites, mais aussi par de nombreux moments d'espoir et de partage. Ensemble, nous avons lancé de nouvelles activités tout en préservant nos classiques qui font le cœur de notre action. Sachez que chaque décision est prise en vous gardant au centre de nos priorités. Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à toutes les personnes qui, chaque jour, contribuent à cette cause essentielle.

En 2025, nous continuerons de nous mobiliser pour renforcer notre réseau d'entraide et finaliser la mise à jour de notre banque de données, avec votre aide, afin de mieux vous connaître et adapter nos services à vos besoins. Ensemble, nous poursuivrons notre mission, convaincus que chaque geste compte pour améliorer la vie des personnes vivant avec la sclérose en plaques.

Je vous souhaite à toutes et à tous de très belles fêtes de fin d'année, entourés de vos proches, et une nouvelle année remplie d'espoir, de santé et d'amour.

Avec toute ma reconnaissance et mon soutien,

Geneviève, votre directrice



# L'année 2024 en rafale:

## En 2024, vous avez pu:

- bouger avec SP en mouvement à Repentigny et Joliette, en ligne avec NeuroMotrix et en plein-air à Mascouche avec les séances de raquette
- déguster les délices de l'érable à la sortie Cabane à sucre
- participer à des activités créatives dont les séances d'art-thérapie
- participer à la Marche SP 2024 au Parc de l'Île-Lebel avec les fidèles participants, les précieux partenaires et nos dynamiques bénévoles
- être informé par le partage de diverses nouvelles, webinaires, conférences sur la SP et sujets connexes
- contempler les œuvres au Centre d'art Diane-Dufresne et participé à l'atelier d'art
- savourer un burger lors de la journée Rendez-vous A&W pour stopper la SP
- passer un week-end enrichissant, amusant et informatif au Congrès Espoir Famille
- cuisiner en groupe lors des ateliers de cuisine collective
- diner et assister à la conférence de l'ACEF à notre bureau et aux conférences offertes en virtuel par nos partenaires
- participer à notre mise à jour de base de données
- ALOUETTE!!!

# L'année 2024 de nos généreux organisateurs de levée de fonds et partenaires:

## En 2024, il y a eu:

- le populaire 24h Ludique organisé par Cynthia Aumont et Steve Desrochers avec Jeux de société Qc
- le souper bénéfice apprécié d'Érick Corbeil et son équipe si dynamique
- le grandiose tournoi de golf "La Classique de golf des Porto" d'Éric Portelance de Summit Logistics et ses nombreux partenaires
- le nouveau Marché Cœur de Maman de St-Calixte créé par Natalie Cofsky de Bijoux'stensile
- l'énergique Zumbathon de Vanessa Gaudreault et toute l'équipe
- les nombreux marchés et expositions créatives de Rachel Boutin de rachelboutinart et l'Art qui cause
- la cueillette de dons dans les tirelires du garage Autopital organisée par Nathalie Ouellet
- Le traditionnel Quillethon organisé par Richard Chaput, membre des Chevaliers de Colomb de Lachenaie
- les prises de photos mémorables de Matthieu Bichat, photographe avec le Père Noël
- TOUS les partenaires de notre Marche SP: Famille Marchand et Lemay et leurs restaurants McDonald, Benoit Ménard et ses restaurants Harvey's, Alexandre Jean et Jean-Chrystophe Diotte, courtiers immobiliers, La clinique Physio Logis, le photographe Francois Massie

# Les activités à venir

Hiver 2025

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



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

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

## Les séances de Neuro Cardio Flex avec NeuroMotrix sont de retour!

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 22 janvier pour 10 semaines.



Informations et inscriptions nécessaires: [INSCRIPTIONS](#)

# Les activités à venir

Hiver 2025

## Offrez-vous des séances de plein-air avec notre activité de raquette sur neige!!



Que vous soyez débutant ou expérimenté, cette activité vous permet de profiter de la nature tout en respectant votre rythme.

Accompagné par des animateurs qualifiés, vous explorerez des sentiers enneigés dans un cadre apaisant et sécuritaire. La raquette, une activité douce mais dynamique, vous permet de renforcer votre mobilité tout en vous amusant. C'est l'occasion parfaite de prendre l'air, de vous détendre, et de rencontrer d'autres membres dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Ce que nous offrons :

- Prêts de raquettes et/ou bâtons, au besoin.
- Des groupes de petite taille pour une attention personnalisée.
- Un parcours adapté à vos besoins physiques.
- Des moments de partage et de convivialité en pleine nature.

Venez profiter de l'hiver autrement, en toute sécurité et avec bienveillance. Inscrivez-vous dès maintenant et préparez-vous à vivre une aventure rafraîchissante et pleine de bien-être!

L'activité aura lieu au Parc du Grand-Côteau à Mascouche, les jeudis 23 janvier, 20 février et 20 mars à 13h15.

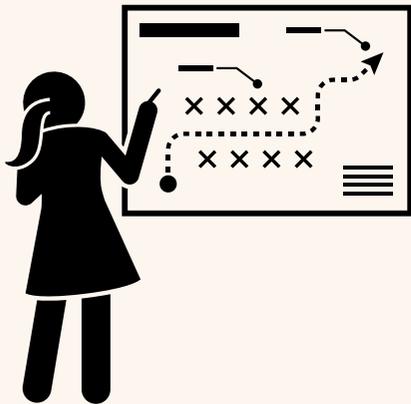
Détails supplémentaires et inscriptions nécessaires ici:

[INSCRIPTIONS](#)

# Ce qui est en préparation:

## Nouvelles dates à venir pour la cuisine collective en 2025!

Nous sommes à finaliser des journées supplémentaires de cuisines collectives! Ce sont des occasions d'échanger en cuisinant en groupe. Chacun repart avec des repas prêts. Économie, rapidité, partage, diminution de la charge mentale: c'est gagnant!



## Conférences sur plusieurs sujets qui VOUS intéressent:

Lors du sondage fait auprès de vous cet automne, vous nous avez proposé des sujets de conférences qui vous plairaient. Ces suggestions sont la source de la planification des conférences à venir.

L'horaire 2025 des conférences sera dévoilé au début de l'année. Nous espérons vous y voir en grand nombre!

# Ce qui est en préparation:

## Café-rencontres: jasette et jeux de société

Nous vous inviterons à des café-rencontres, dans différentes villes pour le plaisir d'échanger et de passer un bon moment!

Horaire à venir en début d'année!



**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](#)

