

## Horaire des activités

# ACTIVITÉS HIVER 2025



\*L'inscription est obligatoire pour toutes les activités : Tel : (514) 640-5472

**CLSP-exercices en douceur** : Groupe d'activités physiques adaptées, animée par Monica Mesa (physiothérapeute) du CIUSSS de l'Est de l'île de Mtl  
Tous les **lundis** de **13h à 14h**, du 27 janvier au 09 juin (congé 21 avril)  
**Lieu** : Centre communautaire Roussin, **local 264**  
**GRATUIT** (membres seulement)

**Café-rencontre** : Groupe de soutien  
Tous les **lundis** de **14h à 15h/15h30**, du 27 janvier au 09 juin (congé 21 avril)  
**Smoothie-rencontre** : Tous les **jeudis** de **13h à 14h**, du 27 mars au 12 juin  
**Lieu** : Centre communautaire Roussin, **GRATUIT** (membres seulement)

**Yoga** : Yoga adapté, animée par Stéphanie Kitembo  
**Virtuel** : Tous les **jeudis** de **14h à 15h**, du 23 janvier au 12 juin  
**En présentiel** : Tous les **jeudis** de **14h à 15h**, du 27 mars au 12 juin  
Centre communautaire Roussin, **local 264** **GRATUIT** (membres seulement)

**Massages sur chaise** : 30 minutes de massage avec Céleste Ladouceur  
Un **mercredi** sur deux de **r.v. de 13h à 16h**, du 31 janvier au 04 juin  
**Lieu** : Centre communautaire Roussin, **local 344**  
**GRATUIT** (membres seulement) \*sur rendez-vous seulement

**Bingo** : Bingo  
**Virtuel** : Un **vendredi** sur deux de **13h à 15h** du 31 janvier au 14 mars  
**Via** : ZOOM  
**En présentiel** : du 28 mars au 06 juin (congé 18 avril)  
Centre communautaire Roussin, **local 340**  
**GRATUIT** (membres atteints résidents du territoire de l'Est seulement)

**Journée de Jeux-Game Day** : Jeux de sociétés  
Un **vendredi** sur deux de **13h à 16h** du 28 mars au 06 juin (congé 18 avril)  
**Lieu** : Centre communautaire Roussin, **local 340** **GRATUIT** (membres seulement)

**Fêtes** :  
**Cabane à sucre** : 21 mars 2025  
Centre communautaire Roussin, **Salle Raymond Mayer**  
Contribution de **\$10.00** membres et **\$20.00** membres-accompagnateurs

**Sortie Dîner-causerie** : Repas complet dans un restaurant à proximité  
Les **mercredis** de **12h à 14h** (**19 février et 30 avril**)  
Contribution de **\$10.00** membres et **\$20.00** membres-accompagnateurs

**Sortie Bingo P.A.T.** : Prix en argent à gagner - à qui la chance ?  
Le **vendredi 11 avril de 12h30 à 16h**  
**Lieu** : BINGO P.A.T. : 11911 Rue Sherbrooke Est  
**GRATUIT** (membres de la Section Est seulement)

**38e Assemblée Générale SP CANADA- Montréal Est** :  
Rencontre annuelle des membres de la Section Est de Montréal  
Le **jeudi le 27 mars 2024 de 10h30 à 14h** (Brunch inclus)

## Sclérose en plaques Canada Est de Montréal

12 125, rue Notre-Dame, local : 315  
PAT, Québec H1B 2Y9  
Tel: (514) 640-5472  
Fax: (514) 640-4141

[info.estdemontreal@spcanada.ca](mailto:info.estdemontreal@spcanada.ca)  
[www.facebook.com/estdemtl](https://www.facebook.com/estdemtl)

Ces activités vous sont offerts grâce à l'appui de :



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'île-de-Montréal



## JANVIER 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1 <b>CONGÉ</b>	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23 YOGA Virtuel 14H-15H	24
27 CLSP 13H-14H CAFE (CIUSSS) 14H-15H30	28	29 MASSAGE 13H-17H	30 YOGA Virtuel 14H-15H	31 BINGO Virtuel 13H-15H

## FÉVRIER 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 CLSP 13H-4H CAFE 14H-15H	4	5	6 YOGA Virtuel 14H-15H	7
10 CLSP 13H-14H CAFE 14H-15H	11	12 MASSAGE 13H-17H	13 YOGA Virtuel 14H-15H	14 BINGO Virtuel 13H-15H
17 CLSP 13H-14H CAFE (CIUSSS) 14H-15H30	18	19 DINER- CAUSERIE 12H-14H	20 YOGA Virtuel 14H-15H	21
24 CLSP 13H-14H CAFE 14H-15H	25	26 MASSAGE 13H-17H	27 YOGA Virtuel 14H-15H	28 BINGO Virtuel 13H-15H

## MARS 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 CLSP 13H-14H CAFE 14H-15H	4	5	6 YOGA Virtuel 14H-15H	7
10 CLSP 13H-14H CAFE 14H-15H	11	12 MASSAGE 13H-17H	13 YOGA Virtuel 14H-15H	14 BINGO Virtuel 13H-15H
17 CLSP 13H-14H CAFE 14H-15H	18	19	20 YOGA Virtuel 14H-15H	21 CABANE À SUCRE
24 CLSP 13H-14H CAFE (CIUSSS) 14H-15H30	25	26 MASSAGE 13H-17H	27 A.G.A 10H30-14H	28 BINGO 13H-15H
31 CLSP 13H-14H CAFE 14H-15H				

## AVRIL 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1	2	3 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	4 JOURNEE DE JEUX 13H-16H
7 CLSP 13H-14H CAFE 14H-15H	8	9 MASSAGE 13H-17H	10 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	11 SORTIE BINGO P.A.T. 12H30-16H
14 CLSP 13H-14H CAFE (CIUSSS) 14H-15H30	15	16	17 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	18 <b>CONGÉ</b>
21 <b>CONGÉ</b>	22	23 MASSAGE 13H-17H	24 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	25 BINGO 13H-15H
28 CLSP 13H-14H CAFE 14H-15H	29	30 DINER- CAUSERIE 12H-14H		