



# Le programme de soutien

**COMMUNIQUEZ AVEC SYLVIE THIBAUT AU 450 436-4469 OPTION 1**  
**POUR RÉSERVER VOTRE PLACE CAR LES PLACES SONT LIMITÉES**

Veuillez noter que certaines activités peuvent être modifiées sans avis préalable.

## Mont-Laurier

Activités de locomotion - <b>Aquaforme adapté</b>	Piscine municipale 300 boul. Albiny-Paquette Mont-Laurier	Lundi	13 h 40 à 14 h 40	SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 24 mars, relâche 21 avril, 19 mai
--	---	-------	-------------------	--

## Saint-Jérôme

Activités de locomotion - <b>Aquaforme adapté</b>			Recherche d'un bassin	
Activités de motricité fine <b>- Atelier de peinture</b>	Au bureau de l'organisme	Lundi	13 h à 15 h	SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 24 mars, relâche 21 avril, 19 et 26 mai
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 PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 28 mars, relâche 18 avril, 23 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 PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 1 avril, 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 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 PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 1 avril, 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 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	2025 : 16, 30 janv. - 13, 27 fév. - 13, 27 mars 17, 24 avr. - 8, 29 mai - 12 juin
Matinée Quiz	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 12 h	23 janv. - 20 fév. - 20 mars - 10 avr. - 15 mai - 19 juin

## 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 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	Jeudi	10 h à 11 h 15	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 PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 2 avril
Activités pour le mieux-être psychologique <b>- Yoga adapté</b>	Chalet Dubreuil 80, rue Dubreuil Blainville	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 27 mars
Activités pour le mieux-être psychologique <b>- Yoga adapté</b>	Maison du Citoyen 184, rue St-Eustache St-Eustache QC J7R 2L7	Lundi	11 h à 12 h	SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 24 mars, relâche 21 avril, 19 mai

## ACTIVITÉS VIRTUELLES

<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 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 PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 31 mars, relâche 21 avril., 19 mai
Activités pour le mieux-être psychologique <b>- Yoga adapté</b>	Virtuellement	Mardi	15 h à 16 h	SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 25 mars

## ACTIVITÉS PARTAGÉES

Activités de motricité fine <b>- Ateliers de dessin, aquarelle</b>	Virtuellement	Mercredi	10 h à 12 h	Début en janvier
<b>- Neuro-Cardioflex</b>	Virtuellement	Jeudi	13 h à 13 h 50	À suivre

# Repas rencontre 2025



St-Jérôme	255, rue Martigny <b>Restaurant Scores</b>	Mercredi 5 mars et 4 juin	11 h 30
St-Eustache	413, boul Arthur-Sauvé <b>Restaurant Scores</b>	Mercredi 19 mars et 18 juin	11 h 30
Rosemère	399 boul. Labelle <b>Restaurant Pacini</b>	Mercredi 26 mars et 25 juin	11 h 30
Ste-Agathe-des-Monts	550, rue Principale <b>Restaurant Le Fumet</b>	Mercredi 12 mars et 11 juin	11 h 30
Mont-Tremblant	330, rue St-Jovite <b>Restaurant St-Hubert</b>	Judi 13 mars et 12 juin	11 h 30
Mont-Laurier	457, boul. Albiny-Paquette	Judi 6 mars et 5 juin	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**



### MENU

Soupe aux pois,  
hors-d'œuvres et creton maison, omelette au lard,  
saucisse et jambon dans le sirop d'érable,  
fèves au lard, grillade de lard, pommes de terre,  
pain et beurre

### DESSERT

Crêpe, œuf dans le sirop,  
pouding chômeur, tarte au sucre

TIRE SUR LA NEIGE

café et thé

### Tarif :

Personne atteinte et son accompagnateur:  
28 \$ chacun

Adultes : 35\$

Enfants 3 à 5 ans : 10 \$

6 à 12 ans : 22 \$

Taxes et services inclus

### Pour réserver :

**avant le 27 mars**

450 436-4469 p.1

[sylvie.thibault@spcanada.ca](mailto:sylvie.thibault@spcanada.ca)



Vous êtes cordialement invités

**le 12 avril prochain de 11 h 30 à 13 h au  
1443, ch. de la Lièvre Sud, Mont-Laurier**



### MENU

Soupe aux pois,  
hors-d'œuvres et creton maison, omelette au lard,  
saucisse et jambon dans le sirop d'érable,  
fèves au lard, grillade de lard, pommes de terre,  
pain et beurre

### DESSERT

Crêpe, œuf dans le sirop,  
pouding chômeur, tarte au sucre

TIRE SUR LA NEIGE

café et thé

### Tarif :

Personne atteinte et son accompagnateur:  
30 \$ chacun

Adultes : 39\$

Enfants 2 à 5 ans : 8,50 \$

6 à 12 ans : 17 \$

Taxes et services inclus

### Pour réserver :

**avant le 2 avril**

450 436-4469 p.0

[carole.dugas@spcanada.ca](mailto:carole.dugas@spcanada.ca)

## 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 y participer - hybride - qui se tiendra le:

**Vendredi 21 mars 2025 à 11 h**

au bureau de l'organisme

500, boul. des Laurentides, local 28 au sous-sol à St-Jérôme, accès porte 2, ascenseur ou escalier mécanique

Ou virtuellement via l'application TEAMS

**VOUS DEVEZ FAIRE VOTRE RÉSERVATION AVANT LE 14 MARS**

450 436-4469 p.0 ou à [splarentides@spcanada.ca](mailto:splarentides@spcanada.ca)

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