

Votre bulletin du printemps

**À VOS
AGENDAS!**

Chères membres, chers membres,

Voici votre bulletin du printemps!

Il contient des nouvelles de l'organisme, les prochaines activités organisées pour vous et nos projets. Toutes les informations des activités sont disponibles en cliquant sur le bouton d'inscription. Les inscriptions sont nécessaires pour participer.

Au plaisir de vous y voir!

Geneviève, votre directrice



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](#)



Marche SP 2025

Joignez-vous à la Marche SP 2025 !  

MARCHE SP

Chers amis et soutiens de SP Canada-Lanaudière,

Le dimanche 25 mai 2025, au Parc de l'Île-Lebel à Repentigny, marchons ensemble pour faire avancer la recherche et améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de SP !

- ✓ Inscrivez-vous seul ou en équipe et amassez des fonds pour SP Canada – Lanaudière
- ✓ Profitez d'une journée festive avec musique, maquillage pour enfants, collation et kiosques partenaires
- ✓ Faites partie d'un mouvement inspirant pour une cause qui nous tient à cœur

Inscrivez-vous dès maintenant et commencez votre collecte de dons pour faire une réelle différence! Inscription: [INSCRIPTIONS](#)

Vous aimeriez être bénévole à l'événement? Écrivez au info.lanaudiere@spscanada.ca

Ensemble, avançons vers un avenir sans SP ! 



Assemblée générale annuelle

AVIS DE CONVOCATION:

C'est avec enthousiasme que nous vous convions à notre **assemblée générale annuelle**, qui se tiendra le mercredi 23 avril. Venez découvrir les réalisations de la dernière année, les projets à venir et, surtout, faire entendre votre voix !

 Date : 23 avril 2025, à 18h30

 Lieu : En présence au 2500 bl de Mascouche, Mascouche ou en virtuel

Votre participation est précieuse. Ensemble, poursuivons notre mission et développons des initiatives qui font la différence ! Inscrivez-vous dès maintenant et joignez-vous à nous pour cette soirée d'échanges et de mobilisation. En présence, une collation sera servie. Au plaisir de vous y retrouver !

Inscription obligatoire: [INSCRIPTIONS](#)



Activités à venir:

Pour bouger:

-SP en mouvement: les mardis à Repentigny et les jeudis à Joliette/Notre-Dame-des-prairies de mars à juin: les sessions sont commencées et il est possible de s'inscrire dès maintenant jusqu'en juin.

Pour s'inscrire en cours de session, écrivez un courriel au info.lanaudière@spcanada.ca ou téléphonez au 450-417-3562.



-CardioFlex avec NeuroMotrix, en virtuel: Cette séance est idéale 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.

INSCRIPTIONS



Activités à venir:

Pour socialiser:

-Sortie à la **Cabane à sucre des Sportifs** le 6 avril! Il est encore temps de vous inscrire! Venez savourer les délices de l'érable à mini prix! [INSCRIPTIONS](#)

-**Dîner-jasette, Joliette**: notre dernière jasette à Joliette a été super agréable! Suite à la suggestion des membres, nous organiserons un **dîner par mois** durant les sessions de SP en mouvement, les jeudis midi. Tous nos membres sont invités. Nous offrirons un rabais pour le repas, pour rendre l'activité accessible! [INSCRIPTIONS](#)

-**Café-jasette, Repentigny**: C'est l'occasion idéale pour discuter, échanger et partager un bon moment entre membres dans une ambiance détendue en savourant un dessert et un café! Il y aura aussi quelques jeux pour ceux qui veulent jouer. Nous offrirons un rabais sur la facture pour rendre l'activité accessible! 3 dates à inscrire à l'agenda! [INSCRIPTIONS](#)



En préparation:

Nous travaillons à la préparation...

d'ateliers et conférences sur le **jardinage** et un jardin communautaire accessible,

d'une série d'ateliers d'**auto-massages**,

d'une activité de **journal créatif**,

d'un **pique-nique** festif par une belle journée d'été,

et **plus!**



Suivez-nous sur les médias sociaux pour ne rien manquer!

