



Afin de recevoir le privilège des rabais sur vos activités liées au programme de soutien et pour le rabais lors des repas rencontres, VOUS ET VOTRE AIDANT DEVEZ OBLIGATOIREMENT ÊTRE MEMBRE (C'EST GRATUIT), FAITES VOTRE ADHÉSION : 450 436-4469 P.0 OU splautentides@spscanada.ca

NOUVEAU À PARTIR DE SEPTEMBRE

Afin d'assurer l'assiduité des participants et la continuité des activités liées au programme de soutien
Voici les frais minimes demandés

Si vous participez à : 1 cours : 40 \$ 2 cours : 60 \$ 3 cours et plus : 75 \$



Pour effectuer votre paiement :

ou <https://www.zeffy.com/ticketing/programme-de-soutien-mieux-etre-mieux-vivre-avec-la-sp>

Le programme de soutien

débutera à la mi-septembre 2025, les places sont limitées

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS FIN AOÛT POUR RÉSERVER VOTRE PLACE.

sylvie.thibault@spscanada.ca ou 450 436-4469 p.1

Saint-Eustache, Blainville et Sainte-Thérèse

Activités de locomotion - Aquaforme adapté	Centre récréoaquatique 190, rue Marie-Chapleau Blainville	Lundi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 15 septembre, relâche 13 octobre
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique - Pilates - Blainville	Chalet Parc Jacques Viger 75, rue Alain Blainville QC J7B 1C4	Mercredi	11 h à 12 h 15	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 17 septembre
Activités de maintien et de renforcement musculaire ; kinésiologies - SP en mouvement	Pavillon Olivier Chénier 315, rue Albert St-Eustache	Mercredi	10 h à 11 h 30	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 17 septembre, relâche 5 nov., 26 nov.
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté - St-Eustache	Maison du Citoyen 184, rue St-Eustache St-Eustache	Lundi	11 h à 12 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 15 septembre, relâche 13 octobre
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté - Blainville	Chalet Parc Jacques Viger 75, rue Alain Blainville QC J7B 1C4	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 18 septembre

Activités virtuelles

Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté	Virtuellement	Mardi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 16 septembre
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologies - SP en mouvement	Virtuellement	Lundi	10 h 30 à 11 h 45	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 15 septembre, relâche 13 oct., 3 nov.
- Neuro Équilibre	Virtuellement	Mercredi	15 h 15 à 16 h 05	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 17 septembre
- Cardioflex	Virtuellement	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 18 septembre
Activités de motricité fine - Ateliers d'art	Virtuellement	Mercredi	10 h 30 à 12 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime Début en septembre

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

Le programme de soutien

Saint-Jérôme

Activités de locomotion - Aquaforme adapté	CEGEP St-Jérôme	À suivre	À suivre	SESSION D'AUTOMNE frais minime
Activité d'aide à la mémoire, cognitive - Chorale	Au bureau de l'organisme 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'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 19 septembre
Activités de motricité fine - Ateliers de peinture	Au bureau de l'organisme	Lundi	13 h à 15 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 15 septembre, relâche 13 oct
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique - Pilates	Au bureau de l'organisme	Lundi	10 h 30 à 11 h 45	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 15 septembre, relâche 13 oct
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologies - SP en mouvement	Au bureau de l'organisme	Mardi	13 h 30 à 15 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 16 septembre, relâche 30 sept., 4 nov.
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté	Au bureau de l'organisme	Jeudi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 18 septembre
Café-causerie	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 11 h 30	Gratuit 18 sept.– 2, 16, 30 oct.– 13 nov. 27 nov. Artisanat, 11 déc. Bingo hybride
Matinée Quiz	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 12 h	25 sept.– 23 oct.– 20 nov. - 4 déc.

Mont-Laurier

Activités de locomotion - Aquaforme adapté	Piscine municipale 300, boul. Albiny-Paquette Mont-Laurier QC J9L 1J9	Lundi	13 h 40 à 14 h 40	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 15 septembre, relâche 13 oct
--	---	-------	-------------------	--

« Grâce à l'activité physique, mon niveau d'énergie a beaucoup augmenté. Pour leur part, les exercices de musculation m'ont aidé au quotidien, par exemple à effectuer mes transferts, à sortir du lit et à atteindre les objets dont j'ai besoin. Je soulignerais également que de sortir pour faire du conditionnement physique est extraordinaire pour des rencontres et des échanges. »

– Shawn, atteint de SP progressive primaire, diagnostic reçu en 2006

Repas rencontre 2025

St-Jérôme	<u>Restaurant Scores</u> <u>Chalet du Ruisseau</u>	Mercredi 10 septembre et 7 décembre, (brunch des Fêtes à Mirabel)	11 h 30 vers midi, à suivre
St-Eustache	<u>Restaurant Scores</u> <u>Chalet du Ruisseau</u>	Mercredi 24 septembre et 7 décembre, (brunch des Fêtes à Mirabel)	11 h 30 vers midi, à suivre
Rosemère	<u>Restaurant Pacini</u> <u>Chalet du Ruisseau</u>	Mercredi 1 ^e octobre et 7 décembre, (brunch des Fêtes à Mirabel)	11 h 30 vers midi, à suivre
Ste-Agathe-des-Monts	550, rue Principale <u>Restaurant Le Fumet</u>	Mercredi 17 septembre et 10 décembre	11 h 30
Mont-Tremblant	330, rue St-Jovite <u>Restaurant St-Hubert</u>	Jeudi 17 septembre et 3 décembre	11 h 30
Mont-Laurier	457, boul. Albiny-Paquette <u>Pizzeria Place Mont-Laurier</u>	Mercredi 3 septembre et 17 décembre	11 h 30