

Horaire des activités

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

Info.estdemontreal@spcanada.ca

CLSP-exercices en douceur : Groupe d'activités physiques adaptées, animé par Monica Mesa (physiothérapeute) du CIUSSS de l'Est de l'île de Mtl
Tous les **lundis** de **13h à 14h**, du 15 septembre au 8 décembre (congé 13 octobre) **Lieu** : Centre communautaire Roussin, **local 264**

GRATUIT (membres seulement)

Café-rencontre : Groupe de soutien

Tous les **lundis** de **14h à 15h/15h30**, du 15 septembre au 8 décembre (congé 13 octobre)

Smoothie-Rencontre : tous les **jeudis** de **13h à 14h**, du 18 septembre au 11 décembre.

Lieu : Centre communautaire Roussin, **GRATUIT** (membres seulement)

Yoga : Yoga adapté, animée par Stéphanie Kitembo

EN présentiel et virtuel : tous les **jeudis** de **14h à 15h**, du 18 septembre au 11 décembre

Centre communautaire Roussin, **local 264** **GRATUIT** (membres seulement)

Massages sur chaise : 30 minutes de massage avec Céleste Ladouceur

Un **mercredi** sur deux de **12h45 à 15h** du 24 septembre au 3 décembre

Lieu : Centre communautaire Roussin, **local 344**

GRATUIT (membres seulement) *sur rendez-vous seulement

Bingo : un vendredi sur deux

En présentiel : de **13h à 15h**, du 26 septembre au 5 décembre

Centre communautaire Roussin, **local 340**

GRATUIT (membres atteints résidants du territoire de l'Est seulement)

Journée de Jeux-Game Day : Jeux de sociétés

Un **vendredi** sur deux de **13h à 16h** du 19 septembre au 28 novembre

Lieu : Centre communautaire Roussin, **local 340** **GRATUIT** (membres seulement)

Sortie Dîner-causerie : Repas complet dans un restaurant à proximité

Les **mercredis** de **12h à 14h** (**1 octobre, 12 novembre**)

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 21 novembre** de **12H30 à 16H**

Lieu : BINGO P.A.T. : 11911 Rue Sherbrooke Est

GRATUIT (membres de la Section Est seulement)

Dîner Meurtre et Mystère : Le **vendredi 24 octobre** 11h à 16h

Lieu : Centre communautaire Roussin, **salle Raymond Mayer**

10\$ pour les membres atteints de la SP et **20\$** pour les membres accompagnateurs.

Dîner de Noël-Casino : Le **vendredi 12 décembre** 11h à 17h

Lieu : Centre communautaire Roussin, **salle Raymond Mayer**

10\$ pour les membres atteints de la SP et **20\$** pour les membres accompagnateurs

Activités Automne 2025



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

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



SEPTEMBRE				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2	3	4	5 DÎNER retrouvailles 11h-15h
8	9	10	11	12
15 CLSP 13H-14H café rencontre 14h-15h	16	17	18 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	19 JOURNÉE DE JEUX 13H-16H
22 CLSP 13h14h café rencontre 14h-15h	23	24 MASSAGE 12h45-15h	25 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	26 BINGO 13H-15H
29 CLSP 13H-14H café (CIUSSS) 14h-16h	30			

NOVEMBRE				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 CLSP 13H-14H café rencontre 14h-15h	4	5 MASSAGE 12h45-15h	6 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	7 BINGO 13H-15H
10 CLSP 13H-14H café rencontre 14h-15h	11	12 Dîner Causerie 12h-14h	13 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	14 JOURNÉE DE JEUX 13H-16H
17 CLSP 13H-14H café (CIUSSS) 14h-16h	18	19 MASSAGE 12h45-15h	20 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	21 Sortie BINGO P.A.T. 12H30-16H
24 CLSP 13H-14H café rencontre 14h-15h	25	26	27 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	28 JOURNÉE DE JEUX 13H-16H

OCTOBRE				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1 Dîner Causerie 12h-14h	2 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	3 JOURNÉE DE JEUX 13H-16H
6 CLSP 13H-14H CAFÉ 14H -15H	7	8 MASSAGE 12h45-15h	9 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	10 BINGO 13H-15H
13 CONGÉ Action de Grâce	14	15	16 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	17 JOURNÉE DE JEUX 13H-16H
20 CLSP 13H-14H café (CIUSSS) 14h-16h	21	22 MASSAGE 12h45-15h	23 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	24 Dîner Meutre et Mystère 11H-16H
27 CLSP 13H-14H CAFÉ 14H -15H	28	29	30 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	31 JOURNÉE DE JEUX 13H-16H

DÉCEMBRE				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 CLSP 13H-14H café rencontre 14h-15h	2	3 MASSAGE 12h45-15h	4 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	5 BINGO 13H-15H
8 CLSP 13H-14H café (CIUSSS) 14h-16h	9	10	11 SMOOTHIE 13H-14H YOGA 14H-15H	12 DÎNER Noël-Casino 11H-17H
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		