



l'SPérance

JOURNAL DES LAURENTIDES

DÉCEMBRE 2025

Bonjour à toutes et tous,

Cette année 2025 aura été pour moi une année de grandes décisions et de nouveaux défis.

J'ai terminé en début novembre dernier douze ans à la mairie de Saint-Sauveur, ayant vécu au cours de ces années des expériences enrichissantes autant sur le plan humain que professionnel, remplies de grands et beaux défis, d'embûches à surmonter, qui m'a également permis des rencontres avec des citoyens remarquables, des personnalités autant politiques, culturelles, sportives, des personnes de tous âges, bref des gens d'exceptions.

Après ces années de pure bonheur et d'intensité, je viens d'accepter la présidence du conseil d'administration de la Sclérose en plaques région Laurentides. Quel beau et grand défi que j'accepte avec honneur et humilité. Je suis impliqué avec la SP depuis longtemps, au début en présidant quelques années la Marche de Tremblant et depuis une quinzaine d'années à l'organisation du tournoi de golf annuel.

Mon association avec la SP n'est pas un passe-temps, c'est une cause que j'épouse et supporte depuis plus de cinquante ans, ma belle-sœur est atteinte de la SP en fauteuil roulant depuis plusieurs décennies, mon frère agit comme aidant naturel et leur fille France est décédée des suites de la SP à l'âge de 36 ans.

Il ne fait aucun doute que des organismes comme le nôtre sont essentiels.

La SP Laurentides a le privilège d'être dirigée et administrée par des personnes remarquables, à la direction générale Annie Corbeil accomplit un travail exceptionnel, soutenue par une équipe travaillante et professionnelle, étant en poste depuis quelques mois, j'ai pu constater du sérieux, de la disponibilité, du grand professionnalisme et de la sensibilité de tous les membres de notre conseil d'administration et finalement pensons à Ginette Cardin, notre ambassadrice, notre amie et notre inspiration ! À tous, je vous dis Merci!

J'aimerais également remercier Christian Fournier qui fut président du conseil d'administration au cours des neuf dernières années. Merci Christian pour ta passion, ton enthousiasme et ton sens de la responsabilité.

En terminant je vous souhaite toutes et tous de passer une belle période des Fêtes et une année 2026 remplie d'Amour, de Paix et surtout beaucoup de SANTÉ!

Jacques Gariépy, Président



SOMMAIRE

P.2. Le Canada, chef de file de la recherche sur la sclérose en plaques - Comités axés sur recherche - Travaux subventionnés par SP Canada

P.3. Marche SP + Billets de tirage + Soirée dévoilement des champions

P.4 et P.5. Horaire du programme de soutien, « Mieux-être, mieux vivre avec la SP »

P.6. La chronique de Martine + Recours à une technique d'imagerie cérébrale de pointe en vue d'une meilleure compréhension des causes de la douleur liée à la SP.

P.7. Bingo + Repas des Fêtes + Artisanat des Fêtes + Convocation AGA

P.8. Mission + Recherche de bénévoles + Adhésion + Partenaires + Fermeture + Jeu des 10 différences



Le Canada, chef de file de la recherche sur la sclérose en plaques.

Le Canada demeure un chef de file mondial de la recherche sur la SP. Grâce à l'immense générosité des donateurs, des sociétés commanditaires et des fervents collecteurs de fonds, la Société canadienne de la SP a été en mesure de verser plus de 224 millions de dollars à la recherche depuis sa fondation en 1948. Cet investissement a grandement profité aux personnes touchées par la SP. Plus précisément, les travaux subventionnés par la Société de la SP ont donné lieu à d'importantes avancées dans des domaines tels que l'imagerie, le diagnostic, la génétique, la réparation tissulaire, la réadaptation et les traitements immunomodulateurs (modificateurs de l'évolution de la SP). Au fil des ans, la recherche permet d'approfondir les connaissances sur la cause de la SP et sur les mécanismes de détérioration du système nerveux central.

Bien que des progrès considérables aient été accomplis, de nombreuses questions demeurent sans réponse. C'est pourquoi la SP intéresse vivement des chercheurs canadiens d'expérience issus de diverses disciplines scientifiques, qui collaborent afin de mieux comprendre cette maladie et de trouver des moyens efficaces pour traiter les symptômes qu'elle entraîne et ralentir son évolution. Afin d'assurer l'essor de la recherche sur la sclérose en plaques, la Société de la SP lance chaque année un concours de subventions qui s'adresse non seulement aux chercheurs indépendants, mais aussi à ceux qui en sont au début de leurs études supérieures. Les subventions accordées permettent l'approfondissement des connaissances, la formation de la prochaine génération de chercheurs et le renforcement de la passion des scientifiques pour la recherche sur la SP.

En plus de subventionner la recherche, la Société de la SP offre des programmes d'enseignement, de formation et de mentorat ainsi que des occasions de réseautage visant à stimuler l'intérêt des chercheurs pour la SP et à encourager la collaboration entre les futurs spécialistes en SP.

La Société de la SP vise globalement à subventionner les projets dont les retombées pour les personnes profondément touchées par la SP s'avèrent les plus prometteuses. Chaque année, elle espère que son engagement envers la recherche rapprochera la collectivité de la SP du jour où sera mis au point le remède contre cette maladie complexe et souvent invalidante qu'est la sclérose en plaques..

<https://spcanada.ca/%C3%A0-propos-de-nous/%C3%A0-propos-de-notre-programme-de-recherche>

Travaux subventionnés par SP Canada

Chaque année, SP Canada affecte environ **10 millions de dollars** à des travaux de recherche portant sur les aspects biologiques et cliniques de la sclérose en plaques. SP Canada finance des programmes de recherche et de formation visant à favoriser le développement d'un réseau de jeunes chercheurs talentueux et la participation de ces derniers à des activités leur permettant d'approfondir leurs connaissances et de parfaire leurs compétences en lien avec la recherche sur la SP.

<https://spcanada.ca/research-studies-we-fund>

Comités axés sur recherche

En offrant de nombreuses possibilités de financement, SP Canada respecte son engagement à soutenir la recherche qui permettra de réaliser des avancées majeures, susceptibles de nous éclairer sur les causes de la sclérose en plaques (SP) et d'aboutir à la mise au point de traitements potentiels contre cette maladie.

MARCHE SP

Pour obtenir de l'aide ou de l'information,
vous et votre équipe pouvez nous contacter dès maintenant
au 450 436-4469 poste 3 ou au 1 866 590-4469.

Nos présidents d'honneur

Blainville

École Secondaire Henri-Dunant
Sandra Drouin
Administratrice, Desjardins l'Envolée

Saint-Jérôme

Au Pavillon des Loisirs, Parc St-Georges
Sébastien Allaire
Directeur général, Canadian Tire St-Jérôme

**Formez votre équipe
4 personnes minimum**



**Créez votre objectif
de collecte de fonds**

**Participez à un événement festif
CHANGEZ LE COURS DES CHOSES
PASSEZ DE L'INTENTION À L'ACTION**

Besoin d'aide pour terminer le parcours de 4 ou 5 km de votre marche?
Pas de souci, vous pourrez vous reposer dans l'autobus qui suit le
groupe de marcheurs.

**UNIS, UN PAS À LA FOIS!
DIMANCHE 31 MAI 2026
AVANÇONS ENSEMBLE!**

Billets de tirage!

AUGMENTEZ VOS DONS DE LA MARCHÉ

Les billets de tirage sont de retour!

Plusieurs prix à gagner

**Profitez de l'occasion,
vendez des billets et atteignez
votre objectif de collecte de
fonds pour votre Marche SP
2026!**

1 billet / 5 \$
5 billets / 20 \$

**Informez-vous dès maintenant afin
de vous procurer vos billets de tirage
au 450 436-4469 option 3**

CHAMPIONS 2025

MARCHEURS ET DONATEURS BIENVENUS!

**Nous sommes heureux de vous inviter à la
soirée d'ouverture officielle de
vos Marches SP et du**

DÉVOILEMENT DE NOS CHAMPIONS 2025

- Informations importantes et dernières nouvelles
- Remerciements aux champions 2025
- Inscription à la Marche SP
et réservation des billets de tirage

**Surveillez notre page Facebook et vos
courriels**

RENDEZ-VOUS

LE 31 MARS, VIRTUELLEMENT

**Profitez de l'occasion pour partager vos
expériences de la Marche SP**



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 RÉSERVATION DÈS JANVIER CAR LES PLACES SONT LIMITÉES - [SYLVIE THIBAULT, 450 436-4469 P.1](mailto:SYLVIE.THIBAULT@450.436.4469.P.1)

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 \$

Le Code QR pour effectuer votre paiement

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

Le programme de soutien

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

Saint-Jérôme

Activités de motricité fine - Atelier de peinture	Au bureau de l'organisme 500, boul. des Laurentides St-Jérôme, LOCAL 28 Accès porte 2, escalier mécanique ou ascenseur	Lundi	13 h à 15 h	SESSION D'HIVER / 10 semaines Début 12 janvier SESSION PRINTEMPS / 9 semaines Début 23 mars, relâche 6 avril - 18, 25 mai - 1er juin
Activité d'aide à la mémoire, cognitive - Chorale	Au bureau de l'organisme	Vendredi	13 h 15 à 14 h 45	SESSION D'HIVER / 10 semaines Début 16 janvier SESSION PRINTEMPS, / 10 semaines Début 27 mars, relâche 3 avril, 29 mai
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique - Pilates	Au bureau de l'organisme	Vendredi	10 h 30 à 11 h 45	SESSION D'HIVER / 10 semaines Début 16 janvier SESSION PRINTEMPS / 10 semaines Début 27 mars, relâche 3 avril - 29 mai
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie - SP en mouvement	Au bureau de l'organisme	Mardi	13 h 30 à 15 h	SESSION D'HIVER / 10 semaines Début 13 janvier SESSION PRINTEMPS / 10 semaines Début 24 mars, relâche 26 mai - 2 juin
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté	Au bureau de l'organisme	Jeudi	15 h à 16 h	SESSION D'HIVER / 10 semaines Début 15 janvier SESSION PRINTEMPS / 10 semaines Début 26 mars, relâche 28 mai
Café-causerie	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 11 h 30	2026 : 15 janv. - 5, 19 fév. - 5, 19 mars 2, 16, 30 avr. - 14 mai - 4 juin
Matinée Quiz	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 12 h	22 janv. - 26 fév. - 26 mars - 23 avr. - 21 mai - 11 juin

Activités virtuelles

Neuro-Cardioflex	Virtuellement	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION D'HIVER / 10 semaines Début 15 janvier SESSION PRINTEMPS / 10 semaines Début 26 mars
Neuro Équilibre	Virtuellement	Mercredi	15 h 05 à 16 h 05	SESSION D'HIVER / 10 semaines Début 14 janvier SESSION PRINTEMPS / 10 semaines Début 25 mars
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie - SP en mouvement	Virtuellement	Lundi	10 h 30 à 11 h 45	SESSION D'HIVER / 10 semaines Début 12 janvier SESSION PRINTEMPS / 10 semaines Début 23 mars, relâche 6 avril - 18 mai
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté	Virtuellement	Mardi	15 h à 16 h	SESSION D'HIVER / 10 semaines Début 13 janvier, SESSION PRINTEMPS / 10 semaines Début 24 mars



Le programme de soutien

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

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'HIVER / 10 semaines Début 12 janvier, relâche 2, 9 mars SESSION PRINTEMPS / 8 semaines Début 30 mars, relâche 6 avril, 18 mai
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique - Pilates	Chalet Dubreuil 80, rue Dubreuil Blainville	Mercredi	11 h à 12 h 15	SESSION D'HIVER / 10 semaines Début 14 janvier, relâche 4 mars SESSION PRINTEMPS / 10 semaines Début 1 ^{er} avril
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie - SP en mouvement	Pavillon Olivier Chénier 315, rue Albert St-Eustache	Mercredi	10 h à 11 h 30	SESSION D'HIVER / 10 semaines Début 14 janvier SESSION PRINTEMPS / 10 semaines Début 25 mars
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté Blainville	Chalet Dubreuil 80, rue Dubreuil Blainville	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION D'HIVER, / 9 semaines Début 15 janvier, relâche 26 février, 5 mars SESSION PRINTEMPS / 10 semaines Début 2 avril
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté St-Eustache	Maison du Citoyen 184, rue St-Eustache St-Eustache QC J7R 2L7	Lundi	11 h à 12 h	SESSION D'HIVER / 10 semaines Début 12 janvier SESSION PRINTEMPS / 10 semaines Début 23 mars, relâche 6 avril, 18 mai

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'HIVER / 10 semaines Début 12 janvier, relâche 2 mars SESSION PRINTEMPS / 10 semaines Début 30 mars, relâche 6 avril, 18 mai
Café-causerie	Foyer Ste-Anne, Mont-Laurier 411, rue de la Madone	Jeudi	10 h	15 janv. - 12 fév. - 12 mars - 9, 23 avril - 21 mai
Matinée Quiz	Foyer Ste-Anne	Jeudi	10 h	29 janv. - 26 fév. - 26 mars - 7 mai - 4 juin

Repas rencontre 2025-2026

St-Jérôme	<u>Chalet du Ruisseau</u> <u>Restaurant Scores</u>	Dimanche 8 décembre, (brunch des Fêtes) Mercredi 4 mars et 3 juin	Voir page 7 11 h 30
St-Eustache	<u>Chalet du Ruisseau</u> <u>Restaurant Scores</u>	Dimanche 8 décembre, (brunch des Fêtes) Mercredi 18 mars et 17 juin	Voir page 7 11 h 30
Rosemère	<u>Chalet du Ruisseau</u> <u>Restaurant Pacini</u>	Dimanche 8 décembre, (brunch des Fêtes) Mercredi 1 avril et jeudi 25 juin	Voir page 7 11 h 30
Ste-Agathe-des-Monts	550, rue Principale <u>Restaurant Le Fumet</u>	Mercredi 10 décembre Jeudi 11 mars et mercredi 10 juin	Voir page 7 11 h 30
Mont-Tremblant	330, rue St-Jovite <u>Restaurant St-Hubert</u>	Mercredi 3 décembre (Voir page 7) Mercredi 25 mars et 3 juin	Voir page 7 11 h 30
Mont-Laurier	457, boul. Albiny-Paquette <u>Pizzeria Place Mont-Laurier</u>	Mercredi 17 décembre (Voir page 7) Mercredi 11 mars et 10 juin	Voir page 7 11 h 30

CABANE À SUCRE 2026



**le 28 mars prochain
de 11 h 30 à 13 h au**

2 570, rang de la Fresnière à Mirabel



**le 11 avril prochain
de 11 h 30 à 13 h au**

1443, ch. de la Lièvre Sud à Mont-Laurier

La chronique de Martine!



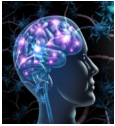
Martine . . . rêve ou réalité. Je retourne au travail.... Encore !

Un rêve, retourner travailler. Vous avez eu connaissance d'il y a quelques années lorsque j'avais fait un essai de retour au travail; non concluant. Depuis quelques temps, un autre essai s'effectue en douceur, 2 jours par semaine, non consécutifs donc repos entre chaque journée. Déjà trois semaines que j'ai débuté., Oui je suis épuisée en finissant de travailler et j'ai de la difficulté à marcher mais à chaque journée c'est un peu moins pire, donc j'ai bon espoir de tenir la route un peu plus longtemps.

L'effet positif dans tout ça est beaucoup au niveau moral je recommence à me sentir utile pour la société, avec le bénévolat c'est ok mais j'avais besoin de plus. Avouons-le, financièrement ça fait du bien de pas compter le petit change à la fin du mois. Je me suis trouvé un travail qui, pour moi n'a aucun stress. Je m'arrange pour avoir du plaisir en allant travailler le matin et ça fait toute la différence. Le côté social, sortir d'un certain isolement est primordial pour être bien. C'est bon de se centrer sur soi mais faut être capable d'entrer en relation avec d'autres êtres humains et vivre une vie autre que centrée sur la maladie ou ce que la maladie m'empêche de faire. La sensation de pouvoir être utile (à très petite échelle) est extrêmement gratifiante et bonne pour le moral et la fierté

Bref, pour l'instant, le retour au travail se fait en douceur, et sans stress. C'est encore et toujours une priorité pour ma santé et mon bien être, tant physique que mental. Je vous souhaite de retrouver et réaliser vos rêves les plus fous on ne sait jamais, ils pourraient vous apporter du bonheur. Bon hiver à tous on se reparle au printemps, je vous en donnerai des nouvelles.

Martine fière travailleuse à temps partiel.



Recours à une technique d'imagerie cérébrale de pointe en vue d'une meilleure compréhension des causes de la douleur liée à la SP.

Date de début du financement : 2025 - **Date de fin du financement :** 31 mars 2027 - **Montant du financement :** 50,000\$
Région(s) géographiques(s)/province(s) : Alberta - **Priorités en matière de recherche :** Modification des habitudes de vie
Objectif(s) d'impact : Traitements et soins - **Établissement(s) :** Gouverneurs de l'Université de l'Alberta
Chercheur(s)/Chercheuse(s) : Allen Chan, Ph. D.

Résumé : La douleur chronique constitue un fardeau accablant pour les personnes atteintes de SP, et les traitements qui ciblent ce trouble s'avèrent inefficaces ou comportent divers effets indésirables.

M. Allen Chan, Ph. D., et son équipe feront appel à une nouvelle technique d'imagerie cérébrale, appelée « imagerie mésoscopique », afin de vérifier si des changements touchant l'activité et la connectivité du cerveau sont à l'origine de la douleur chronique chez un modèle murin (souris) de SP.

L'étude dont il est ici question procurera de l'information essentielle sur les mécanismes qui sous-tendent la douleur associée à la SP et pourrait permettre de cerner de nouvelles cibles en vue de l'élaboration de futures stratégies thérapeutiques.

Description de l'étude : La douleur chronique est présente chez près de 60 % des personnes qui vivent avec la SP. Les mécanismes qui sous-tendent la douleur liée à la SP sont toutefois encore mal compris, et les options thérapeutiques dont nous disposons actuellement pour soulager la douleur neuropathique sont, la plupart du temps, inefficaces ou associées à une variété d'effets indésirables.

M. Allen Chan, Ph. D., et son équipe auront recours à une technique d'imagerie récemment mise au point, appelée imagerie mésoscopique, en vue de comprendre les mécanismes par lesquels les changements touchant l'activité cérébrale chez un modèle murin de SP (encéphalomyélite auto-immune expérimentale ou EAE) entraînent la douleur chronique. L'imagerie mésoscopique permet de détecter des schémas d'activité cérébrale sur d'importantes zones de tissu cérébral et d'obtenir des données sur la façon dont l'activité de certaines parties du cerveau change au fil de la progression de la maladie et influe, par là même, sur des processus ayant pour siège d'autres régions du cerveau.

Retombées potentielles : Cette étude permettra d'obtenir des données essentielles sur les changements touchant l'activité et la connectivité du cerveau et menant à la douleur associée à la SP, et d'identifier possiblement de nouvelles cibles en vue de l'élaboration de futures stratégies thérapeutiques axées sur la prise en charge et le traitement de la douleur chronique liée à la SP.

La tâche cognitive factice consistait en un entraînement sur l'ordinateur, par Internet, proposé individuellement.

Les exercices factices consistaient en des exercices d'étirement et d'équilibre qui n'exigeaient pas d'efforts cardiovasculaires.

<https://spcanada.ca/recherche-sur-la-sp/notre-programme-de-recherche/travaux-subventionn%C3%A9s/recours-%C3%A0-une-technique-d>



JEUDI 11 DÉCEMBRE 10:30 RÉSERVEZ AVANT LE 24 NOVEMBRE EN PRÉSENTIEL ET EN VIRTUEL

RÉSERVATION OBLIGATOIRE :

lyne.quesnel@spcanada.ca - 450 436-4469 poste 3

SI VOUS PARTICIPEZ EN VIRTUEL :

N'oubliez pas de nous indiquer votre adresse postale et courriel.

Un LIEN TEAMS vous sera transmis pour vous joindre au BINGO.

Nous posterons vos cartes de bingo le 26 novembre.

SI VOUS PARTICIPEZ EN PRÉSENTIEL :

Un repas boîte à lunch vous sera servi et tirage de prix de présence tout de suite après le bingo.

Repas des Fêtes 2025

Chalet du Ruisseau, St-Jérôme, Blainville et leurs environs

12 570, de la Fresnière, St-Benoît, Mirabel, J7N 2R9

Dimanche 7 décembre, MIDI

Tarif spécial pour une personne atteinte et un accompagnateur : 29 \$ chacun

Adulte supplémentaire : 44 \$

Enfant 2 à 11 ans : 22 \$ - Enfant moins de 2 ans : gratuit

Comptant, virement Interac, carte de crédit ou débit et chèques acceptés

Réservation obligatoire avant le 27 novembre

REPAS DU NORD :

15 \$ remis par repas par personne atteinte et son proche

Pizzeria Place Mont-Laurier, Mont-Laurier, 17 décembre-11 h 30,

Restaurant St-Hubert, Mont-Tremblant, 3 décembre-11 h 30,

Restaurant Le Fumet, Ste-Agathe, 10 décembre-11 h 30

Réservation obligatoire : sylvie.thibault@spcanada.ca - ou 450 436-4469 poste 1

ARTISANAT DES FÊTES

JEUDI 27 novembre, 10 h

Faites votre réservation AVANT le lundi 17 novembre

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

sylvie.thibault@spcanada.ca - ou 450 436-4469 poste 1

AVIS DE CONVOCATION - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Ouvert à tous, droit de vote aux membres (adhésion) inscrits 3 mois avant cette date

Vous êtes cordialement invités à participer à notre
assemblée générale annuelle *en présentiel ou en virtuel* qui se tiendra le:

Vendredi 27 mars 2026 à 11 h

En présentiel au bureau de l'organisme

500, boul. des Laurentides, local 28 à Saint-Jérôme,

Accès porte 2, ascenseur et escalier mécanique

Ou virtuellement via l'application TEAMS

VOUS DEVEZ APPELER AU BUREAU POUR FAIRE VOTRE RÉSERVATION OBLIGATOIRE

450 436-4469 poste 3

Au plaisir de vous rencontrer et de partager avec vous, Jacques Gariépy, président

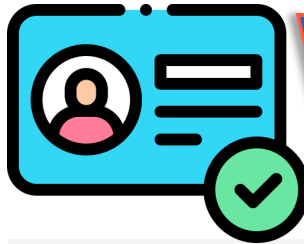


NOTRE VISION

Un monde sans sclérose en plaques.

NOTRE MISSION

Mobiliser la collectivité de la SP en vue de la réalisation de progrès notables.



Votre adhésion arrive à sa fin ! Renouvelez-la d'ici le 12 décembre

Devenez membre en règle ou renouvelez votre adhésion à SP Canada pour 2026.
C'EST GRATUIT !!!

Pour compléter ou obtenir votre formulaire d'adhésion, communiquez avec
Carole au 450 436-4469 poste 0 ou carole.dugas@spscanada.ca *avant le 12 décembre*
Vous devez obligatoirement remplir le coupon-réponse pour bénéficier des avantages énumérés sur le formulaire.



Vous désirez faire du bénévolat ?

Votre soutien est indispensable et contribue à bâtir un monde sans SP
Plusieurs types de tâches disponibles selon vos préférences et capacités

Communiquez avec **Lyne 450 436-4469 poste 3** ou
lyne.quesnel@spscanada.ca

Ouvert du lundi au vendredi
de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Veuillez prendre un rendez-vous svp

Prendre note que le bureau sera fermé
du 22 décembre 2025 au 5 janvier 2026

500, boul. des Laurentides, local 28, St-Jérôme, J7Z 4M2

Téléphone : 450 436-4469

Télécopieur : 450 436-3273

Sans frais : 1 866 590-4469

Courriel : splarentides@spscanada.ca

Site Web : <https://spscanada.ca/sp-canada-laurentides>



Trouvez les 10
différences



M.I. VIAU & FILS LTÉE

DISTRIBUTEUR - GROSSISTE
PLOMBERIE - CHAUFFAGE



Suivez-nous sur
facebook

<https://www.facebook.com/SPCanadaLaurentides>

SP Canada
Laurentides