



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



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