

Un eSpace entre nous

Pour rester informés et connectés

HIVER 2026



Chères membres, chers membres,

Bienvenue dans *Un eSpace entre nous*, votre infolettre pour rester informés et connectés.

L'année 2025 a été riche en mouvements et en belles réalisations pour notre organisme. Nous pouvons maintenant compter sur un conseil d'administration complet et engagé, et nous avons eu le plaisir d'accueillir de nouveaux membres au sein de notre communauté. Tout au long de l'année, les activités, les services et les rencontres ont permis de tisser des liens et de renforcer le sentiment d'appartenance. Je tiens à remercier chaleureusement nos bénévoles et nos partenaires, dont l'engagement et le soutien contribuent chaque jour à faire vivre cet espace de solidarité. En regardant vers 2026, nous poursuivrons cette aventure ensemble, avec la même volonté d'être présents et à l'écoute. Je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année, remplies de douceur et de moments précieux.

Avec toute ma reconnaissance,

Geneviève



Vous avez, en 2025:

- bougé avec SP en mouvement à Repentigny et Joliette, en ligne avec NeuroMotrix
- dégusté les délices de l'éable à la sortie Cabane à sucre
- participé à des activités créatives pour stimuler la motricité fine
- participé à la Marche SP 2025 au Parc de l'Île-Lebel avec les fidèles participants, les précieux partenaires et nos dynamiques bénévoles, avec plus de 122 000\$ amassés!
- fêté le 20e anniversaire de l'organisme lors d'un pique-nique estival animé d'un atelier de percussions coup de cœur
- honoré un proche aidant dévoué du Prix Mérite Opal 2025
- été informés par le partage de diverses nouvelles, webinaires, conférences sur la SP et sujets connexes
- contemplé les œuvres au Centre d'art Diane-Dufresne et participé à l'atelier d'art
- savouré un burger lors de la journée Rendez-vous A&W pour stopper la SP
- appris les nouveautés de la recherche lors du Sommet québécois sur la sclérose en plaques
- savouré de délicieux repas en bonne compagnie lors des dîners jasette
- assisté à des conférences et ateliers à notre bureau et hybrides ainsi qu'aux conférences offertes en virtuel par nos partenaires
- fait de la planche à pagaille en profitant d'une belle journée d'été
- Nous avons participé à des journées de sensibilisation, de mobilisation, au salon des ressources – MRC Les Moulins et développé des liens pour de futurs partenariats

... et PLUS!



Nous remercions nos généreux organisateurs de levée de fonds et partenaires de 2025:

- la 2^e édition du mémorable tournoi de golf “La Classique de golf des Porto” d’Éric Portelance de Summit Logistics et ses nombreux partenaires
- TOUS les partenaires de notre Marche SP: le président d’honneur Éric Portelance, les Familles Marchand et Lemay et leurs restaurants McDonald’s, Benoit Ménard et ses restaurants Harvey’s, Alexandre Jean et Jean-Chrystophe Diotte, courtiers immobiliers de Jean & Diotte, le photographe Francois Massie, Cardio Plein-Air Mascouche ainsi que les dynamiques et engagés marcheurs.
- l’énergique Zumbathon de Vanessa Gaudreault et toute l’équipe si généreuse
- les dons découlant de ventes créatives de Rachel Boutin de rachelboutinart et l’Art qui cause
- le classique Quillethon organisé par Richard Chaput, membre des Chevaliers de Colomb de Lachenaie
- le don reçu découlant des ventes de photos mémorables du Père Noël prises par Matthieu Bichat, photographe
- le cocktail de lancement de la 14e édition du magnifique Magazine Nuances, signé Phara Henri, a été une belle occasion de faire rayonner notre organisme, de démystifier la maladie et de recueillir des dons
- la mobilisation de Michel Gagnon qui amasse des dons pour son anniversaire avec une campagne sur Facebook ainsi que tous ceux qui organisent eux aussi des campagnes au fil de l’année

Merci, merci, MERCI!



NOS ACTIVITÉS À VENIR: SP en mouvement, Repentigny - Joliette

Il est maintenant possible de vous inscrire à la session d'hiver les mardis à Repentigny et jeudis dans le secteur Joliette, en présence. Josiane et Janie sont de retour pour vos séances d'exercices adaptés pour tous!



NeuroCardio Flex en ligne

Des séances d'exercices conçues pour reprendre ou maintenir l'activité physique dans vos habitudes de vie. Exercices cardio, mobilité et souplesse, reconnus pour leurs effets positifs sur la douleur et la fatigue. Séances les mercredis.

Yoga adapté en ligne

Activité pour le bien-être physique et psychologique. Les séances sont les mardis et sont offertes en partenariat avec SP Canada - Laurentides.

Le moment zen de la semaine!

NOUVEAU PROGRAMME: Soutien financier pour inscription à une activité physique

Bouger, c'est aussi prendre soin de soi!

SP Canada – Lanaudière lance un nouveau soutien financier pour encourager ses membres atteints de SP, notamment ceux vivant dans les secteurs plus éloignés, à participer à des activités physiques encadrées près de chez eux. Ce programme offre un remboursement allant **jusqu'à 50 % des frais d'inscription, pour un maximum de 50 \$ par activité**, afin de réduire les obstacles financiers et géographiques et de favoriser un mode de vie actif sur l'ensemble du territoire.

Informez-vous dès maintenant pour savoir comment en bénéficier! info.lanaudiere@spcanada.ca

Diners jasette, Repentigny et secteur Joliette

Joignez-vous à nous pour les dîners jasette mensuels, les jeudis!

C'est l'occasion idéale de discuter et de partager un bon moment entre membres dans une ambiance détendue en savourant votre dîner!

De plus, SP Canada - Lanaudière remboursera jusqu'à 10\$ de votre facture!

Au plaisir de vous y voir!

Inscriptions nécessaires.





Ateliers Brico

Il est maintenant possible de vous inscrire aux Ateliers Brico à venir dans les prochains mois. Il y aura 2 dates à Repentigny et 2 dates dans le secteur Joliette. Belles activités gratuites, créatives et amusantes, ce sera accessible à tous et ludique!

Inscrivez-vous!



Gym intellectuel

Ateliers de groupe sous forme de jeu, en virtuel. Idéal pour maintenir, développer et solliciter les fonctions cognitives. Permet de s'amuser tout en stimulant le cerveau!

La session dure 6 cours et vous est offerte gratuitement! Inscription nécessaire.



Ateliers jardinage

Cet hiver, nous vous invitons à mettre les mains dans la terre dès les semis! Nos cours de jardinage s'adressent à tous, que ce soit pour un jardin extérieur ou sur balcon. Ils sont aussi une belle façon de se préparer au retour de notre jardin communautaire. Suivez notre page Facebook!

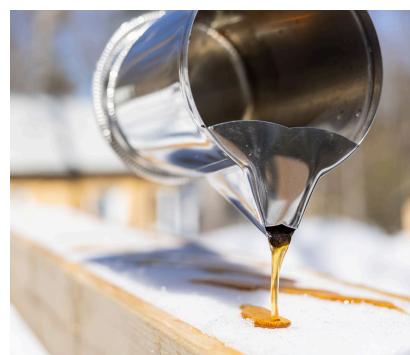
Cabane à sucre SP!

Allons tous à la cabaaaane...!

Nous serons heureux de vous accueillir à la Cabane à sucre des sportifs pour un dîner en famille un dimanche du Temps des sucres!

Cette activité s'adressera à toute notre communauté SP ainsi qu'aux membres de votre famille. Amenez vos enfants et/ou petits-enfants dans cette cabane à sucre qui offre une ambiance conviviale, un lieu accessible, incluant une ferme, une cariole et des glissades pour les enfants!

Date à venir dans notre prochain bulletin et sur nos médias sociaux!



Vous voulez ne rien manquer concernant nos activités, ateliers ou informations sur la recherche et plus encore? Vous désirez assister à nos prochaines conférences annoncées bientôt?

Abonnez-vous à nos médias sociaux et ajoutez nos pages à vos favoris!



En cette fin d'année, nous vous souhaitons un temps des Fêtes empreint de douceur, de chaleur et de petits moments qui font du bien. Que 2026 débute sous le signe de l'espoir, de la solidarité et de nouveaux projets à partager ensemble.

Merci de faire partie de notre communauté !

Le bureau sera fermé pour le congé du temps des fêtes du 20 décembre au 11 janvier 2026 inclusivement.