

Dans ce numéro :

- Mot de l'équipe
- Les conférences
- Activités physiques
- Nouvelles activités
- Bon à savoir

Bonne rentrée à tous!

Vous recevez ce bulletin par courrier mais vous aimez mieux l'avoir par courriel ? Vous avez des questions sur notre programmation ou des suggestions à nous faire ? Contactez-nous : info.monteregie@scleroseenplaques.ca



Mot de l'équipe

C'est avec grand plaisir que nous vous présentons notre bulletin d'information automne 2020. Il y a eu plusieurs changements à l'équipe du bureau SP Montérégie. Tout d'abord, nous vous annonçons le départ de Corinne Demars après 4 fidèles années comme directrice générale de la section Montérégie. C'est Marie-Eve Provost, suite à son retour de congé de maternité, qui prend la direction générale et la programmation des services. Kristelle Jolicoeur a repris son poste de coordonnatrice aux événements, après quelques mois d'absence en raison de la Covid-19.

Après un printemps mouvementé et un été rempli de nouveautés, nous sommes heureux de reprendre graduellement nos activités pour la session d'automne. Depuis la pandémie de la Covid-19, il n'est pas recommandé pour l'instant, de reprendre les cours en personne pour les personnes atteintes de SP. C'est pourquoi nous avons décidé de poursuivre nos activités en virtuelle et donc quelques modifications ont été apportés à la programmation d'automne.

Nouveau!

Campagne #stoppons la SP

Faites appel à votre créativité et vos talents d'organisateur afin de participer à la campagne #stopponslaSP. Nous vous invitons à organiser votre propre levée de fond afin de faire briller et connaître la sclérose en plaques. Faites partie du mouvement avec nous et inscrivez-vous à la plateforme mon défi pour stopper la SP www.stopps.ca

Nouveau!

Les conférences web offertes par IG Gestion de Patrimoine

Inscriptions requises au scspmonteregie.com : *Gratuit - Don volontaire*

IG Gestion Patrimoine fera un don de 5\$ à la SP Montérégie pour chaque don volontaire!

26 août- Pierre Lavoie—Comment l'inconfort rend plus fort

2 septembre - Dr Georges—Comment ne pas souffrir de la perte de contact humain

9 septembre - Dr Georges—Revenir à la vie normale

16 septembre - Pierre Lavoie—Cultiver sa santé physique et mentale au travail

23 septembre-Dr Guimond—Qu'ont de particulier ces personnes qui inspirent confiance et qui donnent envie de suivre ?

30 septembre - Dr Guimond—Pourquoi être ordinaire quand on peut être spécial ?

7 octobre - Pierre Lavoie—Voir la lumière au bout du tunnel



Inscriptions dès le 24 août au scspsmonteregie.com/services

***Les places sont limitées

Activités physiques

Activités physiques adaptées virtuel avec Francis Gilbert

*** 5 cours par semaine durant 16 semaines ***

Les cours seront disponibles en vidéoconférence Zoom— 31 août au 18 décembre
Lundis au vendredis 11h05 à 11h50

75\$



Yoga adapté virtuel avec Audrey-Ann Trudel de Origine Yoga

*** session de 12 cours ***

Les cours seront disponibles en vidéoconférence Zoom— 10 septembre au 26 novembre
Jeudis 14h45 à 15h45

55\$



Les liens vous seront envoyés une fois l'inscription complétée au scspsmonteregie.com/services

Activités d'échange



→ Parlons-en!

Vous avez besoin de discuter, échanger, ou vous chercher des informations? Tous les mardis de 13h à 16h venez discuter en vidéoconférence avec Marie-Eve Provost

Inscriptions requises : marie-eve.provost@scleroseenplaques.ca ou 450-466-5209 #222

→ **5 à 7 virtuel** Chaque dernier mercredi du mois. Venez discutez autour d'un verre sans avoir à vous déplacer

1- Allez sur le site **Zoom.us**

2- Numéro de la réunion pour vous joindre à nous : **950 9283 0533**

3- code d'accès: **7icxeW**

→ Groupe SPIN pour les nouveaux diagnostics

Vous venez de recevoir un diagnostic et avez des questions ? Vous souhaitez échanger avec des jeunes adultes vivant la même réalité que vous? Le groupe SPIN est là pour ça ! Chaque **dernier jeudi du mois**, des rencontres sont organisées. En savoir plus: www.facebook.com/groups/spinmonteregie

Du 17 au 27 septembre aura lieu un encan silencieux au profit de notre section. Restez à l'affût en suivant notre page facebook.com/scspsmonteregie



ÉLÉMENT

Après 11 éditions d'une soirée magique et grandiose nous vous annonçons la fin de cette magnifique tradition. Merci à tous les participants, organisateurs, partenaires, bénévoles pour le succès et la pérennité de cet événement !



La prochaine édition des vins de l'espoir aura lieu au printemps 2021.



La prochaine édition de la fin de semaine espoir famille aura lieu en 2021.
www.espoirfamillesp.ca

Vous avez besoin d'un quadriporteur ou d'un triporteur mais n'en avez pas les moyens ? Écolomobile pourrait vous aider. Appelez-nous pour en savoir plus ou consultez le www.ecolomobile.com



Société canadienne de la SP, Section Montérégie

www.scspsmonteregie.com

1705 av. Victoria, bur. C121, Saint-Lambert, Qc. J4R 2T7

www.scleroseenplaques.ca/monteregie

450-466-5209

www.facebook.com/scspsmonteregie

Équipe permanente : Marie-Eve Provost & Kristelle Jolicoeur

Info.monteregie@scleroseenplaques.ca