

# SECTION MONTÉRÉGIE

Bulletin des activités et services de votre Section

Société  
canadienne  
de la sclérose  
en plaques



Section Montérégie

Volume 22, numéro 1

## Dans ce numéro :

- Activités d'échange
- Les conférences
- Activités physiques
- Nouvelles activités
- Bon à savoir

## Bonne rentrée à tous!

Nous profitons de cette publication pour vous faire part de l'arrivée de Maude Raby comme coordonnatrice aux programmes et services, en remplacement de Marie-Eve Provoost. Elle est partie en congé de maternité jusqu'en juin 2020 et a eu un petit garçon le 18 juillet dernier.

Pour contacter Maude: [maude.raby@scleroseenplaques.ca](mailto:maude.raby@scleroseenplaques.ca)



## Activités d'échange

*Nous vous proposons des activités diversifiées, pour tous les goûts et tous les besoins !*

**Inscriptions requises :** [info.monteregie@scleroseenplaques.ca](mailto:info.monteregie@scleroseenplaques.ca) ou 450-466-5209

### → Rencontres mensuelles

*Échanges informels ayant lieu tous les mois*

**VALLEYFIELD: de 9h à 11h - premier jeudi du mois:** 5 septembre, 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre, etc.  
Restaurant Ben & Florentine, 1900, boul. Mgr Langlois, Salaberry-de-Valleyfield, J6S 5R1

**VAUDREUIL-DORION: de 13h30 à 15h30 - dernier mercredi du mois :** 25 septembre, 30 octobre, 27 novembre  
Centre communautaire Paul-Émile Lépine, 150 boulevard Perrot, L'Île-Perrot, J7V 3G1

### → Jeux de société

*Venez découvrir des centaines de jeux de société et jouer seul ou avec famille et amis !*

**Nouveau!**

**LONGUEUIL: mardi 22 octobre à 18h et mardi 26 novembre à 13h30**  
Le joker, 1170 Chemin de Chambly, Longueuil, QC J4J 1J9

### → 5 à 7 mensuels

*Discussions autour d'un verre ou d'une bouchée*

**BROSSARD : Chaque dernier mercredi du mois :** 25 septembre, 30 octobre, 27 novembre  
La Cage DIX30, 9300 boul. Leduc, Brossard,

### → Groupe d'entraide SP

*Rencontres pour les personnes atteintes de SP, permettant de discuter entre nous, des défis que nous rencontrons, le tout dans une ambiance décontractée.*

**SAINT-LAMBERT: de 13h30 à 15h30 - les jeudis :** 12 septembre, 10 octobre, 14 novembre, 12 décembre  
Jardins Intérieurs, 1705 av. Victoria, Saint-Lambert, 14<sup>e</sup> étage

**Nouveau!**

### → Pique-niques en famille

*Une nouvelle activité pour se retrouver en famille. Apportez votre pique-nique et nous fournissons les boissons non alcoolisées, l'animation et le plaisir !*

**BOUCHERVILLE : Samedi 14 septembre de 10h à 14h** au Cercle Social Pierre-Boucher, 31 rue Pierre-Boucher  
**SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU– Samedi 21 septembre 12h à 18h**, Parc Goyette, 1015, rue Bellerive

### → 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 au **BAR LES COUSINS du DIX30** avec conjoints. En savoir plus: [www.facebook.com/groups/spinmonteregie](http://www.facebook.com/groups/spinmonteregie)



## Les conférences des samedis animés

Inscriptions requises au 450-466-5209 : Coût : 5\$ / Gratuit pour les membres en règle

**Samedi 12 octobre 2019 de 13h à 15h**

**Les possibilités d'assurances quand on est atteint de SP. Conférencier: M. Mathieu Lamanque**

Il peut être parfois difficile d'être éligible à des assurances lorsqu'on a un diagnostic de sclérose en plaques. Cette conférence vous explique les différentes possibilités qui s'offrent à vous.

**Lieu :** Jardins Intérieurs, 1705 av. Victoria, St-Lambert, Salle de conférence 14<sup>e</sup> étage

**Date à venir**

**La physiothérapie pour maximiser ses capacités physiques avec Kinatex**

La physiothérapie peut vous aider à prévenir, à soulager et à traiter différents problèmes de santé. Cette conférence pourra répondre à des besoins spécifiques pour personnes atteintes de SP.



**PLACES LIMITÉES - Inscriptions dès le 19 août 10h00 au 450-466-5209**

\*\*\*\*à partir de l'automne 2019, pour s'inscrire à une activité, il faut être membre en règle de la SCSP (10\$ par an) sinon des frais de 20\$ seront ajoutés au cours\*\*\*\*

**Activités physiques adaptées (APA)****ST-LAMBERT:**

- **Lundis 13h30 à 14h30** - 9 septembre au 2 décembre (relâche 14 octobre)  
Jardins Intérieurs, 1705 ave. Victoria, Salle d'exercice (à côté de la piscine) - prof : *Francis Gilbert*

**ST-HUBERT:**

- **Lundis 12h à 12h55** - 9 septembre au 2 décembre (relâche 14 octobre)  
CMR St-Hubert gymnase trauma, 5300 chemin Chambly - prof : *Francis Gilbert*
- **Vendredis 12h à 12h55** - 13 septembre au 30 novembre  
CMR St-Hubert, gymnase trauma, 5300 chemin Chambly - prof : *Francis Gilbert*



55 \$/75\$\*

**VALLEYFIELD :**

- **Mardis 13h à 14h** - 10 septembre au 26 novembre  
Cité des Arts et des Sports, salle de conférence, 100 rue St-Thomas - prof : *Ariane Thériault-Morin*

**Yoga adapté****LONGUEUIL**

- **Mercredis 17h30 à 18h30** - 11 septembre au 27 novembre  
Maison Le Cavalier, 2027 rue Daniel, Salle 131 - prof : *Isabelle Lacombe*



55 \$/75\$\*

**SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU \*\*\* Nouvel emplacement et nouvelle instructrice\*\*\***

- **Judis 14h45 à 15h45** - 12 Septembre au 28 novembre  
Origine Yoga, 204, rue St-Louis, St-Jean-sur-Richelieu - prof : *Audrey-Anne Trudel*

**Aquaforme adapté****SAINT-LAMBERT:**

- **Mercredis de 10h à 11h** - 4 septembre au 4 décembre (relâche 18 et 25 septembre)  
Piscine des Jardins Intérieurs, 1755 av Victoria - prof : *Roxanne Gendron*



55 \$/75\$\*

**NOUVELLES ACTIVITÉS**

Nous avons la chance de collaborer depuis peu avec deux organismes qui nous proposent des places au sein de leurs programmation d'activités. Ceci permet de diversifier et d'élargir l'éventail et le territoire couvert !

Contactez-nous avant le **30 Août** pour vous inscrire ou pour en savoir plus ! Informations : **450-466-5209**

**Avec Fibromyalgie Montérégie**

Organisme venant en aide aux personnes atteintes de Fibromyalgie

- Aquaforme à **Boucherville** - jeudis (115\$)
- Chorale à **Longueuil** - mardis (60\$)
- Conférence sur le rire - lundi 21 oct. (30\$)

**Avec Dephy-moi signature**

Organisme qui offre des activités physiques aux personnes vivant avec une déficience physique.

- APA à **Châteaugay, Candiac et St-Rémi** -jeudis (50\$)
- Boxe adaptée à **Châteaugay et à Candiac** -mardis (50\$)
- Aquaforme à **Châteaugay** (sur liste d'attente)
- Yoga à **Léry** -lundis (60\$)

**BON À SAVOIR****ÉLÉMENT****Soirée Élément - le 4 octobre au Cirque Éloize (Vieux-Montréal) / 11e édition**

La soirée Élément au profit de la SP Section Montérégie propose une édition spéciale au Cirque Éloize présentée par ACURA Canada. Près de 600 personnes sont attendues à cet événement grandiose avec spectacles, dégustations de bouchées et bar ouvert. Informations et billets au [www.scsppmonteregie.com/elements](http://www.scsppmonteregie.com/elements)

**ESPOIR famille****Les 19 et 20 octobre 2019, à l'Hôtel Le Victorin, à Victoriaville.**

Cette fin de semaine offre l'occasion de rencontrer d'autres familles et personnes touchées par la SP, d'en apprendre plus sur la maladie et de s'outiller pour améliorer sa qualité de vie. L'événement accueille annuellement environ 250 personnes, des familles, des personnes seules ou des couples. Informations au 514-849-7591 ou au 1-800-268-7582 et inscriptions au [www.espoirfamillesp.ca](http://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](http://www.ecolomobile.com)



Notre marché de Noël sera de retour le **samedi 7 décembre** aux Jardins Intérieurs de Saint-Lambert, suivi du traditionnel cocktail de Noël. À mettre à vos agendas !

\*\*\*VISITEZ NOTRE TOUT NOUVEAU SITE WEB DE LA SECTION MONTÉRÉGIE : [SCSPMONTEREGIE.COM](http://SCSPMONTEREGIE.COM)\*\*\*