

- Activités d'échange
- Salon d'information
- Activités sportives
- Bon à savoir

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

Nos bureaux seront fermés du 24 décembre au 2 janvier



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

Confirmations requises : info.monteregie@scleroseenplaques.ca ou 450-466-5209

Échanges informels ayant lieu tous les mois

VALLEYFIELD: Chaque premier jeudi du mois 9h à 11h
Restaurant Ben & Florentine, 1900 Mgr Langlois
 9 janvier, 6 février, 5 mars, 2 avril, 7 mai, 4 juin, 2 juillet, 6 août

VAUDREUIL-DORION: Chaque dernier mercredi du mois de 13h30 à 15h30
Centre communautaire Paul-Émile Lépine, 150 boulevard Perrot, L'Ile-Perrot, (salle Marien-Lacombe)
 29 janvier, février (date à confirmer), 25 mars, avril (date à confirmer), 27 mai, juin (date à confirmer)

Venez seul ou avec votre famille et vos amis pour découvrir des centaines de jeux de société et jouer tout en discutant!

LONGUEUIL: Mardi 18 février, 14 avril, 16 juin à partir de 16h
Le joker— 1170 Chemin de Chambly, Longueuil, QC J4J 1J9

Discussions autour d'un verre ou d'une bouchée avec conjoint(e)s

BROSSARD — Chaque dernier mercredi du mois: 29 janvier, 26 février, 25 mars, 29 avril, 27 mai
La Cage DIX30 - 9300 boul. Leduc, Brossard.

Rencontres pour les personnes atteintes de SP, permettant de parler des différents défis et s'entourer de personnes avec qui échanger dans une ambiance décontractée et inspirante.

SAINT-LAMBERT: de 13h30 à 15h30 –le 2e jeudi du mois: 9 janvier, 13 février, 12 mars, 9 avril, 14 mai, 11 juin
Jardins Intérieurs, 1705 av. Victoria, Saint-Lambert, Salle Mille-pattes



Groupe destiné aux personnes qui ont eu un diagnostic récent et qui souhaitent échanger avec des jeunes adultes vivant la même réalité.

Pour en savoir plus: www.facebook.com/groups/spinmonteregie

Rencontres avec conjoints chaque **dernier jeudi du mois**

BAR LES COUSINS du DIX30 : 30 janvier, 27 février, 26 mars, 30 avril, 28 mai

SALON D'INFORMATION SP MONTÉRÉGIE
Samedi 21 mars - 10h à 15h - lieu à confirmer

Sous forme de salon, ateliers et conférences, nous vous proposons une journée avec des thèmes diversifiés tels que la **mise en forme**, la **physiothérapie**, les **assurances**, **l'adaptation de véhicules et de maisons** et plusieurs autres sujets.

Une courte période dans la journée sera allouée à l'**Assemblée générale** annuelle et un lunch sera servi.

Tous les détails seront transmis en début d'année.



*****PLACES LIMITÉES***** - Inscriptions au 450-466-5209

Hiver dès le 16 décembre

Printemps dès le 12 mars

*Les participants de la session précédente, ont droit à une inscription prioritaire pour la session suivante.

** Nous vous confirmerons la possibilité d'être plusieurs fois à la même activité par semaine, à la fin de toutes les inscriptions



Activités physiques adaptées (APA)

55 \$ par session

ST-LAMBERT:

- **Lundi 13h30 à 14h30** - Hiver 6 janvier au 23 mars/ Printemps 30 mars au 22 juin
Jardins Intérieur 1705 ave. Victoria, Salle d'exercice (à côté de la piscine) - prof : *Francis Gilbert*

ST-HUBERT:

- **Lundi 12h à 12h55** - Hiver: 6 janvier au 23 mars/ Printemps: 30 mars au 22 juin
CMR St-Hubert, gymnase trauma, 5300 chemin Chambly - prof : *Francis Gilbert*
-
- **Vendredi 12h à 12h55** - Hiver: 10 janvier au 7 avril/ Printemps: 3 avril au 19 juin
CMR St-Hubert, gymnase trauma, 5300 chemin Chambly - prof : *Francis Gilbert*

VALLEYFIELD :

- **Mardi 13h à 14h** - Hiver: 21 janvier au 7 avril/ Printemps: 14 avril au 30 juin
Cité des Arts et des Sports, salle de conférence, 100 rue St-Thomas - prof: *Ariane Thériault-Morin*



Yoga adapté

55 \$ par session

LONGUEUIL

- **Mercredi 17h15 à 18h15** - Hiver: 15 janvier au 18 mars/ Printemps: 1er avril au 10 juin
(Relâche 25 mars et une semaine en avril, à déterminer)
Maison Le Cavalier, 2027 rue Daniel, Salle 131 - prof: *Isabelle Lacombe*

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

- **Jeudi 14h45 à 15h45** - Hiver: 16 janvier au 2 avril/ Printemps: 9 juin au 18 juin
Origine Yoga, 204, rue St-Louis, St-Jean-sur-Richelieu - prof : *Audrey-Anne Trudel*



Aquaforme adapté

55 \$ par session

SAINT-LAMBERT:

- **Mardi de 10h à 11h** - Hiver: 7 janvier au 24 mars/ Printemps: 31 mars au 16 juin
Jardins Intérieurs 1755, avenue Victoria, Saint-Lambert - prof: *Roxanne Gendron*

AUTRES ACTIVITÉS

Nous avons la chance de collaborer avec deux organismes qui nous proposent des places au sein de leurs programmation d'activités. Contactez-nous pour vous inscrire ou pour en savoir plus ! **450-466-5209**

Fibromyalgie Montérégie :

- Yoga adapté: Longueuil, Mardi à 14h (120\$)
- Essentrics: Longueuil, Mercredi à 12h (120\$)
- Aquaforme: Boucherville, Jeudi à 12h (174\$)
- Chorale: Longueuil, Mardi à 11h (70\$)
- Ateliers Art-thérapie: Longueuil, Lundi ou Mercredi 13h30 (75\$)

- Conférences: 5 façons de se sentir mieux au quotidien, habitudes de vie totalement féminines! (30\$)
- Conférences: La diète anti-inflammatoire pour soulager les douleurs. (30\$)

Dephy-moi signature: Activités sportives pour les personnes vivant avec une déficience physique: boxe, APA, yoga et aquaforme à Châteaugay, Candiac et Léry.

BON À SAVOIR



Vins de l'espoir

Une nouvelle édition des vins de l'espoir aura lieu le **2 avril 2020**. Suivez toutes les informations au www.scsppmonteregie.com ou sur notre page Facebook. En 2019, l'événement était rapidement à guichets fermés !



Jour de la terre

Le 22 avril, jour de la terre, nous joignons bonne action pour l'environnement et collecte de fonds pour la SP. Récoltez vos bouteilles et cannettes pour que nous puissions les récupérer !



Mois de la sensibilisation à la SP

Le mois de mai est le mois de la sensibilisation. Plusieurs activités sont à inscrire dans vos agendas !

Savourez pour stopper la SP : dans les restaurants participants pendant tout le mois

Campagne de l'œillet: du 6 au 10 mai

Marche de l'espoir et course défi espoir : le dimanche 24 mai au parc de la Cité à Saint-Hubert



Capsules sur la sclérose en plaques

Une nouvelle série de capsules, destinées aux personnes qui viennent d'avoir un diagnostic, ont été tournées pour expliquer la SP et tout ce qu'il faut savoir autour de la maladie et des services offerts. Vous pouvez les trouver sur Youtube ou Google en tapant 'Premier Soutien'

NOTE : Vous allez recevoir un sondage en janvier. Merci de le compléter afin de nous permettre de toujours mieux vous aider !

Société canadienne de la SP, Section Montérégie
1705 av. Victoria, bur. C121, Saint-Lambert, Qc, J4R 2T7
450-466-5209 / info.monteregie@scleroseenplaques.ca



www.scsppmonteregie.com
www.scleroseenplaques.ca/monteregie
www.facebook.com/scsppmonteregie