

Bulletin des activités et services de votre Section

Volume 21, numéro 2

Dans ce numéro

- Cafés-rencontres
- Groupe d'entraide SP
- Samedis animés
- Activités physiques
- Info

NOUS VOUS SOUHAITONS UN HEUREUX TEMPS DES FÊTES ET UNE BELLE ANNÉE 2019 !!!

En 2019, nous vous proposons un calendrier bien complet et en profitons pour vous faire part de l'arrivée de Madame Marie-Eve Provost comme coordonnatrice aux programmes et services !
N'hésitez pas à la contacter pour toute question :
marie-eve.provost@scleroseenplaques.ca



Cafés-rencontres

Des discussions conviviales en petits groupes et ouvertes aux proches aidants. Certaines rencontres ont des thématiques.

LONGUEUIL: lundis 19h à 21h

Coopérative d'Habitation Portes de l'espoir

365 boulevard Curé-Poirier Ouest, salle communautaire
11 février, 11 mars, 8 avril, 6 mai, 10 juin

RICHELIEU: mercredis 10h à 12h

Chalet du parc Florence-Viens (petite salle) 900 rue des Oblats, Richelieu
13 février, 13 mars, 10 avril, 8 mai, juin à confirmer

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU: vendredis 13h à 15h

CLSC Vallée des Forts, 978, boulevard du Séminaire Nord, Salle 567A
11 janvier, 15 février, 15 mars, 12 avril, 10 mai, 14 juin

VALLEYFIELD: jeudis 9h à 11h

Restaurant Ben & Florentine, 1900 Mgr Langlois
3 janvier, 7 février, 7 mars, 4 avril, 2 mai, 6 juin, 4 juillet, 1er août

VAUDREUIL-DORION: mercredis 13h30 à 15h30

Centre communautaire Paul-Émile Lépine, 150 boulevard Perrot, L'Île-Perrot
30 janvier, février à confirmer, 27 mars, avril à confirmer, 29 mai, juin à confirmer (resto)



5 à 7
mensuel

Une belle occasion de se
rencontrer à la fin du mois !

**Surveillez vos courriels
pour tous les détails**



Groupe d'entraide SP

Jeudis de 13h30 à 15h30 au Jardins Intérieurs, 1705 av. Victoria, salle Bridge

17 janvier, 14 février, 14 mars, 18 avril, 16 mai et 13 juin

Le groupe d'entraide offre des moments privilégiés d'échange. Les rencontres sont organisées pour les personnes atteintes de SP et permettent de s'entourer de ceux et celles qui relèvent les mêmes défis que soi et de prendre le temps de discuter dans une atmosphère de calme et d'écoute.

Confirmation requise : info.monteregie@scleroseenplaques.ca ou 450-466-5209



Les conférences des samedis animés

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

Samedi 19 janvier 2019 de 10h à 12h

Les huiles essentielles et leurs bienfaits. Conférence offerte par GENEVIÈVE BRIÈRE

Venez prendre une bouffée de vitalité avec notre conférencière et en apprendre sur le monde fascinant des huiles essentielles et leurs propriétés.

Lieu : Jardins Intérieurs, 1705 av. Victoria, St-Lambert, Salle Mille-pattes.

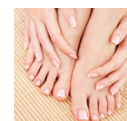
À venir

La physiothérapie pour maximiser ses capacités physiques

La physiothérapie peut vous aider à prévenir, à soulager et à traiter différents problèmes de santé. Cette conférence est spécialisée pour les personnes atteintes de sclérose en plaques.

Tout savoir sur les pieds !

Les pieds sont bien souvent négligés, oubliés. Pourtant, ils sont la base de notre corps. Venez en apprendre davantage et les bienfaits d'un bon traitement!



PLACES LIMITÉES—Inscriptions requises : 450-466-5209

Activités physiques adaptées

Étant donné la demande importante pour ces cours, votre nom sera mis sur une liste d'attente si vous souhaitez suivre 2 cours dans la même semaine pour laisser la place à plus de gens possible



ST-LAMBERT:

→ **Lundis 14h à 15h** - 7 janv. au 25 mars / 1er avril au 15 juillet
(relâche 22 avril, 20 mai, 24 juin et 1er juillet)
1705 ave. Victoria, Salle d'exercice (à côté de la piscine) - prof : *Francis Gilbert*



55 \$

ST-HUBERT:

- **Lundis 12h à 12h55** - du 7 janv. au 25 mars / 1er avril au 15 juillet (relâche 22 avril, 20 mai, 24 juin et 1er juillet)
CMR St-Hubert gymnase trauma, 5300 chemin Chambly - prof : *Francis Gilbert*
- **Vendredis 12h à 12h55** - 11 janv. au 29 mars / 5 avril au 28 juin (relâche 19 avril)
CMR St-Hubert, gymnase trauma, 5300 chemin Chambly - prof : *Francis Gilbert*

VALLEYFIELD :

- **Mardis 13h à 14h** - du 22 janvier au 9 avril / 23 avril au 9 juillet
Cité des Arts et des Sports, salle de conférence, 100 rue St-Thomas - prof: *Ariane Thériault-Morin*

VAUDREUIL-DORION:

- **Mardis 11h à 12h** – du 5 mars au 21 mai
Centre communautaire Paul-Émile Lépine, 150 boul. Perrot, L'Île Perrot - prof: *Jasmine Ellemo*

Yoga adapté

LONGUEUIL

- **Mercredis 17h30 à 18h30** – du 16 janvier au 3 avril / 10 avril au 19 juin (session d'été : 50\$)
Maison Le Cavalier, 2027 rue Daniel, Salle 131 - prof : *Isabelle Lacombe*



55 \$

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

- **Mardis 13h45 à 15h** -15 janvier au 2 avril / 9 avril au 25 juin
Pavillon Vanier, salle d'aérobic, 15 rue Jacques-Cartier Nord - prof : *Isabelle Lacombe*

Aquaforme adaptée

SAINT-LAMBERT:

- **Mercredis de 10h à 11h** - du 3 avril au 19 juin / 26 juin au 31 juillet (session d'été : 25\$)
Piscine des Jardins Intérieurs, 1755 av Victoria - prof : *Roxanne Gendron*



55 \$

*****Assemblée générale annuelle - jeudi 21 mars 2018*****

La convocation officielle vous sera envoyée en début d'année

ESPOIR et adaptation, un programme d'information pour les personnes nouvellement diagnostiquées et leurs proches.

Basées sur plusieurs rencontres, ces ateliers permettent de se familiariser avec la sclérose en plaques et les services offerts par notre organisme. Écrivez-nous pour en savoir plus au info.monteregie@scleroseenplaques.ca



Nouveau groupe privé Facebook, celui-ci vise les jeunes adultes ayant une vie active sur le marché du travail ou qui ont eu un diagnostic récent. Chaque mois, des rencontres seront prévues avec les conjoints pour discuter et échanger. Inscription au: www.facebook.com/groups/spinmonteregie

La soirée les vins de l'espoir, au profit de la Section Montérégie et animée par la sommelière Jessica Harnois, aura lieu le **jeudi 11 avril 2019** au DOCK619 à Longueuil. Faites-vite si vous souhaitez participer à cet événement gastronomique du terroir, les billets sont partis vite l'an dernier ! Billets en vente dès février au www.lesvinsdelespoir.com



Le mois de mai est le mois de la sensibilisation à la sclérose en plaques. Plusieurs activités de collecte de fonds sont prévues au fil des semaines ainsi que des campagnes de sensibilisation.

⇒ *La campagne de l'œillet*— la semaine avant la fête des mères : du mercredi 8 mai au 12 mai

⇒ *La course défi espoir et la marche de l'espoir* : dernière fin de semaine du mois de mai : surveillez les informations aux www.coursedefiespoir.com et www.marchedelespoir.com

⇒ *Savourez pour la SP*— dans les restaurants participants www.savourezsp.ca



Vous souhaitez devenir bénévole ? Appelez-nous, il nous fera plaisir de vous rencontrer !



Suivez-nous sur Facebook pour tout savoir www.facebook.com/scspmonteregie

Société canadienne de la SP, Section Montérégie
1705 av Victoria, bureau C121, Saint-Lambert QC J4R 2T7
450-466-5209

Info.monteregie@scleroseenplaques.ca
www.scleroseenplaques.ca/monteregie
www.facebook.com/scspmonteregie

N'hésitez pas à nous contacter !