



Le programme de soutien

COMMUNIQUEZ AVEC SYLVIE THIBAUT AU 450 436-4469 P. 1
POUR RÉSERVER VOTRE PLACE CAR LES PLACES SONT LIMITÉES

Veuillez noter que certaines activités peuvent être modifiées sans avis préalable.

Mont-Laurier

Activités de locomotion - Aquaforme adapté	Piscine municipale 300 boul. Albiny-Paquette	Lundi	13 h 40 à 14 h 40	SESSION PRINTEMPS, 10 semaines Début 30 mars, relâche 6 avril, 18 mai
--	---	-------	-------------------	--

Saint-Jérôme

Activités de locomotion - Aquaforme adapté				SESSION à suivre
Activités de motricité fine - Atelier de peinture	Au bureau de l'organisme	Lundi	13 h à 15 h	SESSION PRINTEMPS, 9 semaines Début 23 mars, relâche 6 avril, 18 et 25 mai, 1 juin
Activité d'aide à la mémoire, cognitive - Chorale	Au bureau de l'organisme 500, boul. des Laurentides St-Jérôme, LOCAL 28 Accès porte 2, escalier mécanique ou ascenseur	Vendredi	13 h 15 à 14 h 45	SESSION PRINTEMPS, 9 semaines Début 10 avril, relâche 29 mai
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique - Pilates	Au bureau de l'organisme	Vendredi	10 h 30 à 11 h 45	SESSION PRINTEMPS, 9 semaines Début 10 avril, relâche 29 mai
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie - SP en mouvement	Au bureau de l'organisme	Mardi	13 h 45 à 15 h	SESSION PRINTEMPS, 10 semaines Début 24 mars, relâche 26 mai, 2 juin
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté	Au bureau de l'organisme	Jeudi	15 h à 16 h	SESSION PRINTEMPS, 10 semaines Début 9 avril, relâche 28 mai
Café-causerie	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 11 h 30	2026 : 19 fév. - 5, 19 mars 2, 16 avr. - 7 mai - 4 juin
Matinée Quiz	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 12 h	26 fév. - 26 mars - 30 avr. - 21 mai

ACTIVITÉS VIRTUELLES

Activités d'amélioration de l'équilibre statique, dynamique et prévention des chutes	Virtuellement	Mercredi	14 h 15 à 15 h 15	SESSION PRINTEMPS, 10 semaines
Activités cardiovasculaires, de mobilité et de souplesse - Neuro-Cardioflex	Virtuellement	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION PRINTEMPS, 10 semaines
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie - SP en mouvement	Virtuellement	Lundi	13 h 45 à 14 h 45	SESSION PRINTEMPS, 10 semaines Début 23 mars, relâche 6 avril., 18 mai
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté	Virtuellement	Mardi	15 h à 16 h	SESSION PRINTEMPS, 10 semaines Début 24 mars

Pour améliorer de manière importante votre forme physique, les adultes (âgés de 18 à 64 ans) atteints de sclérose en plaques qui présentent une incapacité légère ou modérée devraient se consacrer à au moins :

- 30 minutes d'activité aérobie d'intensité modérée, deux fois par semaine
- 2 séances par semaine d'exercices de renforcement des grands groupes musculaires.

L'atteinte de ces objectifs pourrait contribuer à réduire la fatigue, à accroître la mobilité et à améliorer certains aspects de la qualité de vie liée à votre santé.



Le programme de soutien

Saint-Eustache, Blainville et Sainte-Thérèse

Activités de locomotion - Aquaforme adapté	Centre récréoaquatique 190, rue Marie-Chapleau Blainville	Lundi	15 h à 16 h	SESSION PRINTEMPS, 8 semaines Début 30 mars, relâche 6 avril, 18 mai
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique - Pilates	Chalet Parc Jacques Viger 75, rue Alain Blainville	Mercredi	11 h à 12 h 15	SESSION PRINTEMPS, 10 semaines Début 1 avril
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie - SP en mouvement	Pavillon Olivier Chénier 315, rue Albert St-Eustache	Mercredi	10 h à 11 h 30	SESSION PRINTEMPS, 10 semaines Début 25 mars
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté Blainville	Chalet Parc Jacques Viger 75, rue Alain Blainville	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION PRINTEMPS, 10 semaines Début 2 avril
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté St-Eustache	Maison du Citoyen 184, rue St-Eustache St-Eustache QC J7R 2L7	Lundi	11 h à 12 h	SESSION PRINTEMPS, 10 semaines Début 23 mars, relâche 6 avril, 18 mai



Repas rencontre 2026

St-Jérôme	255, rue Martigny <u>Restaurant Scores</u>	Mercredi 4 mars et 3 juin	11 h 30
St-Eustache	413, boul Arthur-Sauvé <u>Restaurant Scores</u>	Mercredi 18 mars et 17 juin	11 h 30
Rosemère	399 boul. Labelle <u>Restaurant Pacini</u>	Mercredi 1 avril et Mardi 23 juin	11 h 30
Ste-Agathe-des-Monts	550, rue Principale <u>Restaurant Le Fumet</u>	Mercredi 11 mars et 10 juin	11 h 30
Mont-Tremblant	330, rue St-Jovite <u>Restaurant St-Hubert</u>	Jeudi 25 mars et 3 juin	11 h 30
Mont-Laurier	111, boul. Albiny-Paquette <u>L'Autentico</u>	Mercredi 11 mars et 10 juin	11 h 30

MERCI DE REJOINDRE NOTRE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES

Vous avez du temps libre et souhaitez le mettre à profit pour une bonne cause ? Notre organisme est à la recherche de bénévoles motivés et passionnés pour nous aider dans nos projets.

PLUSIEURS POSTES PONCTUELS À COMBLER
AINSI QUE, POUR LA MARCHÉ SP DE BLAINVILLE ET DE ST-JÉRÔME :
accueil, inscriptions, table à café ou articles promotionnels, sécurité, aide au montage et démontage des lieux...

450 436-4469 P.3 OU LYNE.QUESNEL@SPCANADA.CA

CABANE À SUCRE 2026



Vous êtes cordialement invités
le 28 mars prochain de 11 h 30 à 13 h au
2 570, rang de la Fresnière à Mirabel



MENU

Soupe aux pois,
hors-d'œuvres et creton maison, omelette au lard,
saucisse et jambon dans le sirop d'érable,
fèves au lard, grillade de lard, pommes de terre,
pain et beurre

DESSERT

Crêpe, œuf dans le sirop,
pouding chômeur, tarte au sucre

TIRE SUR LA NEIGE
café et thé

Tarif :

Personne atteinte et son accompagnateur:

32 \$ chacun

Adultes : 46 \$

Enfants 3 à 5 ans : 15 \$

6 à 12 ans : 23 \$

Taxes et services inclus

Pour réserver :

avant le 17 mars

450 436-4469 p.1

sylvie.thibault@spscanada.ca



Vous êtes cordialement invités
le 11 avril prochain de 11 h 30 à 13 h au
1443, ch. de la Lièvre Sud, Mont-Laurier



MENU

Soupe aux pois,
hors-d'œuvres et creton maison, omelette au lard,
saucisse et jambon dans le sirop d'érable,
fèves au lard, grillade de lard, pommes de terre,
pain et beurre

DESSERT

Crêpe, œuf dans le sirop,
pouding chômeur, tarte au sucre

TIRE SUR LA NEIGE
café et thé

Tarif :

Personne atteinte et son accompagnateur:

29 \$ chacun

Adultes : 43 \$

Enfants 2 à 5 ans : 12 \$

6 à 12 ans : 20 \$

Taxes et services inclus

Pour réserver :

avant le 25 mars

450 436-4469 p.2

natacha.belanger@spscanada.ca

SP Canada
Laurentides

Assemblée Générale Annuelle

Ouvert à tous, droit de vote aux membres (adhésion gratuite)
inscrits 3 mois avant cette date

Vous êtes cordialement invités à participer en présentiel ou en virtuel

VENDREDI 27 MARS - 11H

VOUS DEVEZ FAIRE VOTRE RÉSERVATION AVANT LE 20 MARS

450 436-4469 p. 0 ou à splarentides@spscanada.ca

Au plaisir de vous rencontrer et de partager avec vous, Jacques Gariépy, président

500 BOUL. DES LAURENTIDES À ST-JÉRÔME, BUREAU 28
ACCÈS PORTE 2, ESCALIER MÉCANIQUE OU ASCENSEUR, AU SOUS-SOL