



Afin de recevoir le privilège des rabais sur vos activités liées au programme de soutien et pour le rabais lors des repas rencontres, VOUS ET VOTRE AIDANT DEVEZ OBLIGATOIREMENT ÊTRE MEMBRE (C'EST GRATUIT). FAITES VOTRE RÉSERVATION À VOS ACTIVITÉS CAR LES PLACES SONT LIMITÉES - SYLVIE THIBAUT, 450 436-4469 P.1

Afin d'assurer l'assiduité des participants et la continuité des activités liées au programme de soutien

Voici les frais minimes demandés



Si vous participez à : 1 cours : 40 \$ 2 cours : 60 \$ 3 cours et plus : 75 \$

Pour effectuer votre paiement : ou

<https://www.zeffy.com/ticketing/programme-de-soutien-mieux-etre-mieux-vivre-avec-la-sp>

Le programme de soutien Veuillez noter que certaines activités peuvent être modifiées sans avis préalable.
Saint-Jérôme

Activités de locomotion - Aquaforme adapté	252, boul. de Sainte-Adèle Ste-Adèle, J8B 0K6	Mardi	10 h 05 à 11 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 22 Sept
Activités de motricité fine - Atelier de peinture	Au bureau de l'organisme 500, boul. des Laurentides St-Jérôme, LOCAL 28	Lundi	13 h à 15 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 14 Sept, relâche 12 octobre
Activité d'aide à la mémoire, cognitive - Chorale	Au bureau de l'organisme Accès porte 2, escalier mécanique ou ascenseur	Vendredi	13 h 15 à 14 h 45	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 18 Sept
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 D'AUTOMNE / 12 semaines Début 18 Sept
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie - SP en mouvement	Au bureau de l'organisme	Mardi	13 h 45 à 15 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 15 Sept
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté	Au bureau de l'organisme	Jeudi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 17 Sept
Café-causerie	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 11 h 30	2026 : 10, 24 sept – 1, 15, 29 oct – 12, 26 nov – 3, 10 déc
Matinée Quiz	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 12 h	17 sept – 22 oct – 19 nov

Activités virtuelles

Neuro-Cardioflex	Virtuellement	Mercredi	10 h à 11 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 23 Sept
Neuro Équilibre	Virtuellement	Mercredi		SESSION D'AUTOMNE À confirmer
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie - SP en mouvement	Virtuellement	Lundi	13 h45 à 14 h 45	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 14 Sept, relâche 12 octobre
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté	Virtuellement	Mardi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 15 Sept



Le programme de soutien

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

Saint-Eustache. Blainville et Sainte-Thérèse

Activités de locomotion - Aquaforme adapté	Centre récréo-aquatique 190, rue Marie-Chapleau Blainville	Lundi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 14 Sept, relâche 12 octobre
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique - Pilates	Chalet Parc Jacques Viger 75, rue Alain Blainville QC J7C 2T8	Mercredi	11 h à 12 h 15	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 16 Sept
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 D'AUTOMNE / 12 semaines Début 16 Sept
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté Blainville	Chalet Parc Jacques Viger 75, rue Alain Blainville QC J7C 2T8	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 17 Sept
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 D'AUTOMNE / 12 semaines Début 14 Sept, relâche 12 octobre

Mont-Laurier

Activités de locomotion - Aquaforme adapté	Piscine municipale 300, boul. Albiny-Paquette Mont-Laurier QC J9L 1J9	Lundi	13 h 40 à 14 h 40	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 14 Sept, relâche 12 octobre
Café-causerie	Foyer Ste-Anne, Mont-Laurier 411, rue de la Madone	Jeudi	10 h	À confirmer
Matinée Quiz	Foyer Ste-Anne	Jeudi	10 h	À confirmer

« SP Canada nous offre une gamme d'activités variées, tant physiques qu'intellectuelles, artistiques ou sociales. Mes semaines sont remplies et je suis très satisfaite de toutes ces activités qui se font dans la bonne humeur. SP Canada brise l'isolement et nous rend actives. »

– Sylvie F., membre de SP Canada, diagnostic reçu en 2004

Repas rencontre 2026

St-Jérôme	<u>Restaurant Scores</u> <u>Chalet du Ruisseau</u>	Mercredi 9 septembre et 7 décembre, (brunch des Fêtes à Mirabel)	11 h 30 vers midi, à suivre
St-Eustache	<u>Restaurant Scores</u> <u>Chalet du Ruisseau</u>	Mercredi 24 septembre et 7 décembre, (brunch des Fêtes à Mirabel)	11 h 30 vers midi, à suivre
Rosemère	<u>Restaurant Pacini</u> <u>Chalet du Ruisseau</u>	Mercredi 1 ^{er} octobre et 7 décembre, (brunch des Fêtes à Mirabel)	11 h 30 vers midi, à suivre
Ste-Agathe-des-Monts	550, rue Principale <u>Restaurant Le Fumet</u>	Mercredi 17 septembre et 10 décembre	11 h 30
Mont-Tremblant	330, rue St-Jovite <u>Restaurant St-Hubert</u>	Jeudi 17 septembre et 3 décembre	11 h 30
Mont-Laurier	457, boul. Albiny-Paquette <u>Pizzeria Place Mont-Laurier</u>	Mercredi 3 septembre et 17 décembre	11 h 30

SP Canada

Laurentides

NOTRE VISION
Un monde sans sclérose en plaques.
NOTRE MISSION

Mobiliser la collectivité de la SP en vue de la réalisation de progrès notables.

En cette période estivale, nos bureaux seront ouverts sporadiquement du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h .
Veuillez prendre un rendez-vous svp.
Prendre note que votre organisme sera fermé du 27 juillet au 7 août 2026.

500, boul. des Laurentides, local 28, St-Jérôme, J7Z 4M2
Téléphone : 450 436-4469 | Sans frais : 1 866 590-4469 | Télécopieur : 450 436-3273
Courriel : splautentides@spcanada.ca
Site Web : <https://spcanada.ca/ms-canada-laurentides>

<https://www.facebook.com/SPCanadaLaurentides/>

Suivez-nous sur
facebook

 **Desjardins**



L'APPLICATION SP LAURENTIDES VOS ACTIVITÉS, TOUJOURS À PORTÉE DE MAIN

Vous souhaitez suivre toutes les activités du programme **Mieux-être, mieux vivre avec la SP** ? L'application **SP Laurentides** réunit, en un seul endroit, le calendrier complet des activités à venir : dates, heures et détails de chaque rencontre, pour ne plus jamais manquer un rendez-vous.

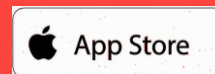
Abonnez-vous dès maintenant pour recevoir les rappels et les nouveautés directement sur votre téléphone. C'est gratuit, simple et c'est le meilleur moyen de rester informé et connecté à votre communauté.

Comment vous abonner :

- Téléchargez l'application gratuitement sur Google Play ou l'App Store;
- Recherchez « SP Laurentides »;
- Activez les notifications pour ne rien manquer du calendrier;
- Consultez les activités et faites votre réservation auprès de Sylvie Thibault.

SP
LAURENTIDES

Disponible gratuitement



cherchez SP Laurentides

SPECTACLE-BÉNÉFICE AU PROFIT DE LA SP LAURENT PAQUIN · 2 OCTOBRE 2026 · THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT



Événement commandité par 100 courtiers immobiliers des Laurentides.

Riez pour une bonne cause ! L'humoriste **Laurent Paquin** monte sur scène pour un événement-bénéfice unique au profit de SP Canada Laurentides. Chaque billet vendu soutient directement notre communauté — et les places s'envolent vite !

[Procurez-vous vos billets dès maintenant →](https://theatregillesvigneault.com/calendrier/laurent-paquin-sp-octobre-2026/)

<https://theatregillesvigneault.com/calendrier/laurent-paquin-sp-octobre-2026/>

DISTRIBUTEUR-GROSSISTE EN PLOMBERIE ET CHAUFFAGE

M.I. VIAU & FILS LTÉE