

### Dans ce numéro :

- Mot de l'équipe
- Espoir famille
- Nouvelle image de marque
- Les activités
- Les informations

### Bon retour!

Vous recevez ce bulletin par la poste, mais vous aimez mieux l'avoir par courriel ? Vous avez des questions sur notre programmation ou des suggestions à nous faire ?  
Contactez-nous : [marie-eve.provost@spcanada.ca](mailto:marie-eve.provost@spcanada.ca)

## Mot de l'équipe

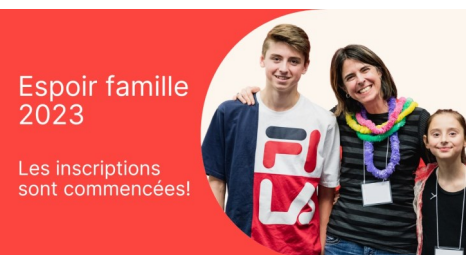
C'est avec grand plaisir que nous vous faisons parvenir le bulletin des activités et des services de la Montérégie. Nous sommes heureux de vous annoncer l'arrivée de notre stagiaire Marie-Soleil Bourgault. Elle étudie en sexologie à l'Université du Québec à Montréal et sera avec nous de septembre 2023 à avril 2024. Dans le cadre de son stage, elle réalisera diverses activités pour les personnes atteintes de SP. Bienvenue dans notre équipe!

## Espoir famille

La fin de semaine Espoir famille offre aux personnes atteintes de SP et à leurs proches l'occasion de rencontrer des familles touchées par la sclérose en plaques, d'en apprendre plus sur cette maladie et de s'outiller pour mieux vivre avec la SP. Cet événement annuel, qui en sera à sa 29<sup>e</sup> présentation en 2023, permet d'accueillir des personnes des quatre coins de la province, qui participent à ce rassemblement en solo, en couple ou en famille.

Différents thèmes en lien avec la sclérose en plaques y sont abordés sous forme de conférences et d'ateliers de discussion : prise en charge des symptômes, saine gestion de la santé mentale, recherche sur la maladie, ressources pour les personnes atteintes de SP et les proches aidants et aidantes, etc.

Des activités sont également prévues pour les jeunes de 6 à 17 ans dont un parent est atteint de SP afin de permettre à ces derniers de mieux comprendre cette maladie et de créer des liens avec d'autres enfants et adolescents vivant une situation semblable à la leur.



Inscriptions: [espoirfamillesp.ca](http://espoirfamillesp.ca)

Besoin d'aide financière pour participer à Espoir famille ou pour vous inscrire? Contactez Marie-Eve Provost : [marie-eve.provost@spcanada.ca](mailto:marie-eve.provost@spcanada.ca) ou 450-466-5209 #223

## Nouvelle image de marque

# SP Canada

Montérégie

Nous sommes fiers de vous annoncer que notre organisation changera de nom au courant de l'automne. Nous ferons les changements de notre nouvelle image de marque sur les différentes plateformes soient notre site web, Facebook, Instagram, etc. Soyez assuré que nos activités et notre mission ne changeront pas. Nous continuons à offrir les mêmes services de qualité!

Inscriptions dès maintenant au [scspmonteregie.com/services](https://scspmonteregie.com/services)

## Activités

### Activités physiques adaptées virtuel avec Francis Gilbert

**\*\*\* 5 cours par semaine durant 16 semaines \*\*\***

Les cours seront disponibles en vidéoconférence Zoom— 5 septembre au 16 décembre

Lundi au jeudi 11h05 à 11h50

Vendredi 10h30 à 11h25

### Activités physiques adaptées au CMR avec Francis Gilbert

**\*\*\* session de 16 semaines \*\*\* Places limitées**

CMR St-Hubert gymnase vert, 5300 chemin Chambly — 8 septembre au 15 décembre

Les vendredis de 12h00 à 12h55

Les cours sont  
gratuit



### Activités physiques adaptées Valleyfield avec Ariane Thériault-Morin

**\*\*\* session de 12 semaines \*\*\***

Cité des Arts et des Sports, salle de conférence, 100 rue St-Thomas— 6 septembre au 22 novembre

Les mercredis de 11h30 à 12h30

## Activités d'échange

### Groupe d'entraide



*Vous avez besoin de discuter, échanger, ou vous cherchez des informations? Une fois par mois, nous nous réunissons afin d'échanger sur diverses problématiques que les personnes atteintes de SP peuvent vivre.*

*La prochaine rencontre aura lieu le jeudi 28 septembre de 13h30 à 15h30*

*1705 avenue Victoria, Saint-Lambert (Jardins Intérieurs), à la salle de formation*

**Inscriptions requises : [marie-eve.provost@spcanada.ca](mailto:marie-eve.provost@spcanada.ca) ou 450-466-5209 #223**

### 5 à 7 virtuel

Les derniers mercredis du mois, venez discuter autour d'un verre sans avoir à vous déplacer

1- Allez sur le site **Zoom.us**

2- Numéro de la réunion pour vous joindre à nous : **950 9283 0533**

3- code d'accès: **7icxeW**



La Course défi eSPoir est de retour pour une 8<sup>ème</sup> édition en mode hybride. Cette année, l'événement se déroulera en présentiel au Parc de la Cité. Nouveauté! Il sera possible de faire vivre l'expérience de la course à certaines personnes atteintes de la SP. Grâce à une nouvelle collaboration avec Kartus, huit fauteuils adaptés seront mis à la disposition de ceux qui souhaiteront faire la course accompagné d'un co-coureur.



À mettre à vos agendas! Notre marché de Noël sera de retour le 9 décembre aux Jardins Intérieurs de Saint-Lambert. Venez voir les artisans et profitez de l'occasion pour venir nous saluer.



Petit journal d'un sclérosé, un livre à se procurer! L'auteur Richard Saulnier atteint de SP et les Éditions de la Soupe au lait sont fiers de verser tous les revenus générés par la vente du livre à la Société canadienne de la SP— Montérégie. Acheter le livre <https://www.lasoupeaulait.com/>

Société canadienne de la SP, Section Montérégie

1705 av. Victoria, bur. C120, Saint-Lambert, Qc. J4R 2T7

450-466-5209

Équipe permanente : Marie-Eve Provost & Julie-Anne Marceau

[www.scspmonteregie.com](https://www.scspmonteregie.com)

[www.scleroseenplaques.ca/monteregie](https://www.scleroseenplaques.ca/monteregie)

[www.facebook.com/scspmonteregie](https://www.facebook.com/scspmonteregie)

[Info.monteregie@scleroseenplaques.ca](mailto:Info.monteregie@scleroseenplaques.ca)