

# SECTION MONTÉRÉGIE

Bulletin des activités et services de votre Section



## Dans ce numéro :

- Mot de l'équipe
- Groupe d'entraide
- Conférence
- Mon défi pour stopper la SP
- Les activités
- Informations

## Bon retour!

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](mailto:info.monteregie@scleroseenplaques.ca)

## Mot de l'équipe

C'est avec grand plaisir que nous vous faisons parvenir le bulletin des activités et des services de votre section. Nous sommes heureux de vous annoncer l'arrivée de Julie-Anne Marceau notre nouvelle chargée de projets aux événements et communication. Julie-Anne était membre du conseil d'administration depuis 2021, alors elle la personne idéale pour relevé ce défi.

**Nouveau!**

## Groupe d'entraide hybride

Bonne nouvelle! L'activité de groupe d'entraide aura lieu en mode hybride. Vous avez besoin de discuter avec d'autres personnes atteintes de SP des défis que nous pouvons rencontrer, le tout dans une ambiance décontractée et conviviale en présentiel ou virtuellement. Pour vous inscrire par courriel: [marie-eve.provost@scleroseenplaques.ca](mailto:marie-eve.provost@scleroseenplaques.ca) ou par téléphone **450-466-5209 #223**.



## Webinaires SP

Pour soutenir les personnes touchées par la SP, la Société canadienne de la sclérose en plaques propose une série de webinaires gratuits, accessibles à l'échelle nationale. En participant à ces séminaires en ligne, vous aurez la possibilité d'avoir accès à de l'information, à des outils ainsi qu'à des ressources qui vous aideront à mieux vivre avec la SP, et ce, dans le confort de votre foyer ou de votre bureau. <https://scleroseenplaques.ca/ressources/webinaires-nationaux>



## Mon défi pour stopper la SP

Bâtir un monde sans sclérose en plaques ne concerne pas qu'une personne, et il n'y a pas qu'une seule façon d'y arriver. La campagne #stopponslaSP consiste en un mouvement national dont l'objectif est de donner à l'ensemble des Canadiens la possibilité d'accomplir une action extraordinaire tout en s'adonnant à leur passe-temps habituel ou à l'une de leurs passions. Qu'il s'agisse de faire appel à votre créativité, de diffuser du contenu en ligne, d'écrire, d'organiser des jeux, de pratiquer une activité artisanale, de marcher, de témoigner, de pédaler, de courir ou de faire de la pâtisserie, l'action que vous accomplirez s'inscrira dans le cadre d'un mouvement collectif dont le mot d'ordre est #stopponslaSP.

**MON DÉFI SP**  
POUR STOPPER LA SP

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

## Activités

### Activités physiques adaptées virtuelles avec Francis Gilbert

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

Les cours seront disponibles en vidéoconférence Zoom— 12 septembre au 16 décembre

Lundi au jeudi 11h05 à 11h50

Vendredi 10h30 à 11h25

Gratuit

### Activités physiques adaptées au CMR avec Francis Gilbert

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

CMR St-Hubert gymnase vert, 5300 chemin Chambly — 9 septembre au 16 décembre

Vendredi de 12h00 à 12h55



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

\*\*\* session de 11 semaines \*\*\*

Cité des Arts et des Sports, salle de conférence, 100 rue St-Thomas— 7 septembre au 23 novembre

Mardi de 11h30 à 12h30

## Activités d'échange

### Groupe d'entraide



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

**Inscriptions requises :** [marie-eve.provost@scleroseenplaques.ca](mailto:marie-eve.provost@scleroseenplaques.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: **TicxeW**



Rendez-vous A&W a eu lieu le 18 août dernier. La somme impressionnante de 1,8 million de dollars a été amassée au travers du Canada. Merci d'avoir pris part à cet événement annuel!



À mettre à vos agendas! Notre marché de Noël sera de retour le 10 décembre aux Jardins Intérieurs de Saint-Lambert. Venez voir les artisans et profitez de l'occasion pour venir nous saluer.



Saviez-vous que la SP Montérégie avait une page Instagram? Suivez-nous @spmonteregie

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)