

Dans ce numéro :

- Mot de l'équipe
- Nouvelles campagnes
- Conférence
- Les activités
- Informations

Joyeuses Fêtes et nos meilleurs vœux 2022!

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



Mot de l'équipe

Laissons l'année 2021 derrière nous et faisons place à l'année 2022! Afin de célébrer la nouvelle année, nous avons plusieurs bonnes nouvelles à vous faire part. Nous profitons également de l'occasion pour vous souhaiter de joyeuses fêtes.

BONNE NOUVELLE!

Nouveau!

Nous tenons à remercier le soutien et la participation active de nos membres aux différentes activités que nous organisons, année après année. C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous annonçons que dès janvier 2022, les cours d'activités physiques adaptées seront désormais gratuits pour nos membres. Depuis maintenant 15 ans, nous travaillons avec le kinésiologue Francis Gilbert, spécialisé dans les maladies musculo-squelettiques. Il est une sommité dans son domaine et nous désirons que ses compétences soient plus accessibles à nos membres. Malgré la pandémie, nous avons continué d'offrir les cours de façon virtuelle cinq fois semaine durant 46 semaines. Nous sommes conscients des bienfaits des cours d'APA pour les personnes atteintes de sclérose en plaques et c'est pour cette raison que nous sommes très fiers d'offrir cette opportunité à nos membres. Nous réservons 25 places pour les cours d'APA virtuel aux membres de la section Montérégie. De plus, afin de faire profiter à un plus grand nombre de personnes atteintes les cours avec Francis Gilbert, nous offrirons 5 places supplémentaires à des personnes de la communauté SP qui sont dans d'autres sections.

Nouvelle campagne de financement

Nouveau!

Nous sommes fiers de vous présenter une toute nouvelle campagne de financement pour le temps des fêtes. Un Noël traditionnel en partenariat avec l'érablière La Goudrelle, située au Mont-St-Grégoire. Celui-ci propose de savoureux mets prêts-à-servir pour le temps des fêtes. Sélectionnez vous-mêmes les items pour votre commande et sélectionnez le point de cueillette le plus près de chez vous en Montérégie. Trouvez votre déjeuner, dîner ou souper de Noël en un seul clic. De plus, 10% des ventes seront remis à la SP. Commandez dès maintenant au : <https://goudrelle.com/>



Conférence virtuelle

Plongez dans l'univers de l'assurance et de l'épargne grâce aux conférences de Mathieu Lamanque de chez Lamanque Gestion de Patrimoine. Celui-ci possède plusieurs cordes à son arc. À titre de conseiller en sécurité financière, représentant en épargne collective, conseiller en assurance et rentes collectives, il sera de bons conseils.

De 19h00 à 20h00 par vidéoconférence.

27 janvier : J'ai la SP, suis-je assurable?

24 février : L'épargne c'est bien pour la retraite, mais aussi pour les imprévus!



Pour vous inscrire, contacter Marie-Eve Provost au **450-466-5209 #223** ou marie-eve.provost@scleroseenplaques.ca

Inscriptions dès le 8 décembre au scspsmonteregie.com/services

Activités physiques adaptées

GRATUIT



APA virtuel avec Francis Gilbert (5 cours/semaine durant 13 semaines)

Les cours seront disponibles en vidéoconférence Zoom— 3 janvier au 1er avril, **lundis au vendredis 11h05 à 11h50**

APA de Valleyfield avec Arianne Thériault-Morin

À la Cité des arts et des sports en présentiel

*Veuillez contacter marie-eve.provost@scleroseenplaques.ca pour plus d'information sur l'APA de Valleyfield.

Activités d'échange

Groupe d'entraide SP

Tous les **deuxièmes mardis du mois**, venez discuter dans une ambiance chaleureuse des défis qui vous entourent en tant que personne atteinte de SP. Pour vous inscrire, contacter Marie-Eve Provost au marie-eve.provost@scleroseenplaques.ca

Lieu: Aux **Jardins intérieurs** de Saint-Lambert au 1705 avenue Victoria, C-121

De 13h30 à 15h30 le 11 janvier, 8 février, 8 mars, 12 avril

5 à 7 virtuel

Tous 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**



Vous êtes cordialement conviés à l'assemblée générale annuelle des membres qui se tiendra de façon hybride le 7 avril . Merci de confirmer votre présence à marie-eve.provost@scleroseenplaques.ca

Marché de Noël

Venez profiter du marché de Noël en collaboration avec les Jardins intérieurs au profit de la SP le samedi 11 décembre. Découvrez des artisans de la Montérégie de 10h00 à 16h00 à la résidence des Jardins intérieurs à Saint-Lambert. Tirage, violoniste et père Noël seront au rendez-vous!



Course défi eSPoir virtuelle

Courez la distance de votre choix à l'endroit et à l'heure que vous désirez le dimanche 1er mai.



Marche SP

Cette année, la Marche SP aura lieu de façon hybride le dimanche 29 mai.

MARCHE SP

Société canadienne de la SP, Section Montérégie

1705 av. Victoria, bur. C121, Saint-Lambert, Qc. J4R 2T7

450-466-5209

Équipe permanente : Marie-Eve Provost & Kristelle Jolicoeur

www.scspsmonteregie.com

www.scleroseenplaques.ca/monteregie

www.facebook.com/scspsmonteregie

Info.monteregie@scleroseenplaques.ca