

BULLETIN DES ACTIVITÉS

AUTOMNE 2019

ON BOUGE !

SP EN MOUVEMENT

Entraînement physique adapté qui vous permettra d'améliorer votre santé et de bénéficier des bienfaits de bouger en bonne compagnie sur chaise ou debout !

Repentigny

Chalet du Parc Larochele
366, rue Marquis
Les mardis de 10h à 11h30
10 septembre au 17 décembre

Joliette

Bibliothèque Rina Lasnier (grande salle-local 1)
951, boul. Manseau
Les jeudis de 9h à 10h30
12 septembre au 19 décembre

*Tarification détaillée sur la dernière page du Bulletin

ZUMBA

Ce cours nous transporte avec ses rythmes latins endiablés et ensoleillés et nous propose ainsi un excellent exercice cardiovasculaire sur chaise ou debout !

Terrebonne

Centre Angora
4125, rue d'Argenson
Salles 115-116
Les mercredis de 10h à 11h
18 septembre au 18 décembre

Joliette

Centre l'Arsenal
585, rue Archambault
Les mardis de 10h à 11h
10 septembre au 10 décembre

*À noter que le cours de Joliette sera divisé en deux parties : 30 minutes de Zumba et 30 minutes de Stretching

*Tarification détaillée sur la dernière page du Bulletin

STRETCHING

Le stretching est une gymnastique douce qui consiste à réaliser des exercices d'étirements musculaires dans le but d'améliorer sa souplesse et de se détendre sur chaise ou debout !

Terrebonne

Centre Angora
4125, rue d'Argenson
Salles 115-116
Les vendredis de 10h à 11h30
20 septembre au 13 décembre (pas de cours le 11 octobre)

*Tarification détaillée sur la dernière page du Bulletin



ON BOUGE !

AQUAFORME ADAPTÉE

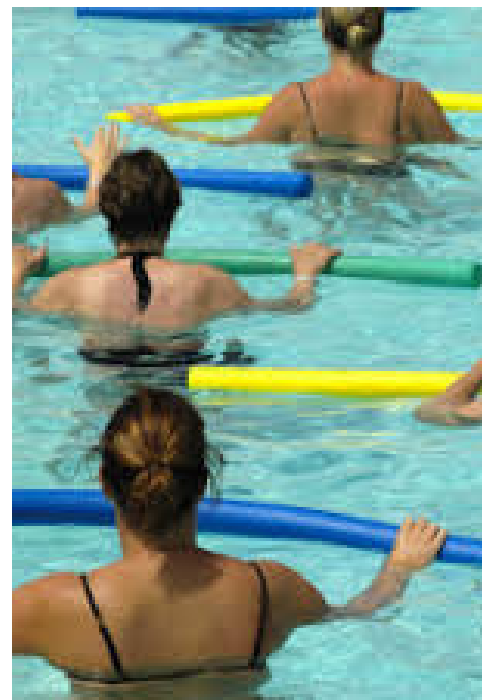
L'aquaforme est un entraînement complet en milieu aquatique qui vous permet d'améliorer votre condition physique en développant vos capacités cardiovasculaires et respiratoires. Chacun des cours comprend trois étapes : le réchauffement, l'entraînement et la relaxation.

REPENTIGNY:

Centre Aquatique Jacques-Dupuis
130, rue Valmont
Les jeudis de 10h à 11h
5 septembre au 12 décembre

Inscription: Activité organisée par la ville de Repentigny. Pour vous inscrire, [cliquez ici](#) ou téléphonez au 450-470-3440

*Tarification détaillée sur la dernière page du Bulletin



AUTRES ACTIVITÉS

L'Association des personnes handicapées physiques Rive-Nord offre une panoplie d'activités autant sportives que culturelles. Consultez la programmation en cliquant [ici](#).



ACTIVITÉS SOCIALES

GROUPE D'ENTRAIDE:

Bénéficiez du soutien et de la compréhension des personnes qui ont à composer elles aussi avec les différents aspects de la maladie et ce, sous la supervision d'une thérapeute en relation d'aide.

Repentigny:

Chalet du Parc Larochelle
366, rue Marquis
13h30 à 15h30

Tous les premiers lundis du mois à compter du 7 octobre ainsi que le 4 novembre et le 2 décembre.



CAFÉS-RENCONTRES

Les cafés-rencontres sont des rencontres informelles qui vous permettent d'échanger sur divers sujets et certains ont une thématique comme ceux de cet automne détaillés ci-dessous.

Ils ont lieu de 13h30 à 15h30 tous les deuxièmes lundis du mois, soit le 9 septembre, le 21 octobre (en remplacement du lundi férié du 14 octobre) et le 11 novembre. Le café-rencontre du 9 décembre sera remplacé par un repas-causerie au restaurant (endroit à venir).

Gratuit pour les membres

VISITE AU MUSÉE

VOLUMES ET LUMIÈRE

Venez admirer une sélection de tableaux et de dessins réalisés par Roger Taillibert architecte du Stade Olympique. Souvent sollicité pour exposer ses œuvres sans jamais accepter de se dévoiler, c'est au Centre d'art Diane-Dufresne, à Repentigny, qu'il a décidé de partager, pour la première fois, le fruit de ses années de création. La visite sera suivie d'un atelier créatif.

Centre d'art Diane-Dufresne

11 Allée de la Création, Repentigny

Le lundi 9 septembre

13h30 à 15h30

Un minimum de 6 participants doivent être inscrits pour confirmer la visite.

Inscription avant le 4 septembre au 450-417-3562 ou par courriel à danielle.gauthier@scleroseenplaques.ca

RÉFLEXOLOGIE DES MAINS

La réflexologie est une technique douce qui consiste à exercer des pressions soutenues et rythmées au niveau des points dits réflexes localisés au niveau des mains. Leur stimulation à travers une technique spécifique permet de rétablir l'équilibre de l'organisme et d'apaiser certaines affections, en plus de favoriser la détente. Cet atelier vous permettra d'en apprendre davantage sur cette approche et de pratiquer à l'aide d'un schéma qui vous sera remis.

Chalet du Parc Larochelle

366, rue Marquis, Repentigny

Le lundi 21 octobre

13h30 à 15h

Un minimum de 6 participants doivent être inscrits pour confirmer l'atelier.

Inscription avant le 16 octobre au 450-417-3562 ou par courriel à danielle.gauthier@scleroseenplaques.ca.



LES HUILES ESSENTIELLES ET LEURS BIENFAITS

Venez découvrir les arômes et les saveurs des huiles essentielles, mais surtout comment elles peuvent changer votre vie au quotidien et vous procurer du bien-être.

Chalet du Parc larochelle
366, rue Marquis, Repentigny
Le lundi 11 novembre
13h30 à 15h

Un minimum de 6 participants doivent être inscrits pour confirmer l'atelier.

Inscription avant le 6 novembre au 450-417-3562 ou par courriel à danielle.gauthier@scleroseenplaques.ca.



ÉVÉNEMENT DE SERVICES



19 et 20 octobre 2019
Hôtel Le Victorin, Victoriaville

FIN DE SEMAINE ESPOIR-FAMILLE

La fin de semaine Espoir famille offre aux personnes atteintes de SP, à leur conjoint(e) et à leurs enfants l'occasion de rencontrer d'autres familles touchées par la SP, de discuter avec les participants de la réalité qui les unit et de sortir de leur isolement.

L'événement accueille annuellement environ 250 personnes, principalement des familles, mais également des personnes seules et des couples. Différents thèmes en lien avec la SP seront abordés encore cette année sous forme de conférences et d'ateliers de discussion au choix des participants : vie familiale, troubles cognitifs, fiscalité, droits de la personne en milieu de travail, cannabis, questions fréquentes sur la SP, traitements et recherche.

[Cliquez ici](#) pour obtenir de plus amples renseignements et pour vous procurer des billets.

Les 19 et 20 octobre
Hôtel Le Victorin, 19 Boulevard Arthabaska Est, Victoriaville

ÉVÉNEMENTS DE COLLECTE DE FONDS

RENDEZ-VOUS A&W

Le Rendez-vous A&W pour stopper la SP est un événement majeur de collecte de fonds pour la Société canadienne de la SP, qui se tiendra dans tous les A&W du Canada. Pour chaque Teen Burger vendu le jeudi 22 août par un restaurant A&W, 2 \$ seront remis à la Société de la SP.

L'événement a permis d'amasser plus de treize millions de dollars à ce jour et cette année, l'objectif est fixé à deux millions de dollars!

La Section Lanaudière est fière de pouvoir compter sur l'appui des 11 restaurants A&W sur son territoire :

- ➔ A&W Terrebonne (3020, chemin Gascon, Terrebonne)
- ➔ A&W Repentigny (495, rue Leclerc, Repentigny)
- ➔ A&W Joliette (555, Route 131, Notre-Dame-des-Prairies)
- ➔ A&W Repentigny (100, Boul. Brien, Repentigny)
- ➔ A&W Lachenaie (253, rue des Migrateurs, Lachenaie)
- ➔ A&W La Plaine (7240, Boul. Laurier, La Plaine)
- ➔ A&W Lavaltrie (102, chemin Lavaltrie, Lavaltrie)
- ➔ A&W Ste-Julienne (2914, route 125, Ste-Julienne)
- ➔ A&W Maskinongé (161, Route 40 Est, Maskinongé)
- ➔ A&W Mascouche (600, Montée Masson, Mascouche)
- ➔ A&W Berthierville (880, avenue Gabriel-Brissette, Berthierville)

Le 22 août toute la journée
Dans tous les A&W



LE RENDEZ-VOUS
A&W POUR
STOPPER LA SP
— le 22 août —

Voici notre trio d'ambassadeurs de la Section qui représenteront fièrement l'événement au niveau provincial. Les capsules-vidéos sont disponibles sur notre page [Facebook](#)

LE CHIC SHOW

ARTISTES

ÉMERGEANTS

Mardi 27 août 2019

Cocktail 5 à 7
Spectacle dès 19h00

Info: 514-839-5651

Billets: 450-867-7467

Sim's Irish Pub Joliette

467 Rue Notre Dame, Joliette, QC J6E 3H6



Rebecca Bucci ET AUTRES



BILLETS EN LIGNE

15 \$

20 \$ À LA PORTE



Fil Boucher



Sabrina Lemieux



Marianne Le Brasseur



Jonathan Michel Pipunic

LE CHIC SHOW

Le Chic Show est un spectacle d'artistes émergents qui se tiendra le 27 août prochain au Sim's Irish Pub -Joliette! L'événement est organisé par Marianne Le Brasseur, coordonnatrice aux événements à la Section dans le cadre du programme Emploi Été Canada. Elle-même chanteuse de métier, elle fera une prestation de ses compositions !

Cliquez [ici](#) pour réserver vos billets : 15\$ en prévente et 20\$ à la porte !

Le 27 août
Sim's Irish Pub, 467 rue Notre-Dame, Joliette

DÉPART SP À LA COURSE EXTRÊME

Les Sections Lanaudière, Laval et Laurentides s'associent pour tenir le Départ SP à la Course Extrême chez 45 Degrés Nord à St-Calixte, le plus grand site de course à obstacles au Québec! Le Départ SP sera donné le Samedi 14 septembre prochain à 10h45 et nos coureurs peuvent s'attendre à un parcours de 5 km en pleine forêt, agrémenté de 50 obstacles uniques. Le Départ SP peut accueillir jusqu'à 400 coureurs, tous inscrits pour soutenir notre cause ! Pour chaque billet coureur de 60\$ vendu, l'équipe de la Course Extrême s'engage à remettre 20 \$ à notre cause.

ACHAT DE BILLETS :

Sur notre billetterie en ligne : www.bit.ly/ce-sp.

Le 14 septembre

45 Degrés Nord, 50 , rue du Lieutenant Ingall, St-Calixte



Six personnes, touchées de près par la SP, relèveront le défi du Départ SP avec nous. Leur histoire a été partagée sur l'événement [Facebook](#)



TOURNÉE DES ÉPICERIES

Nos bénévoles seront présents dans les épiceries ci-dessous afin de vendre des objets promotionnels et recueillir des dons qui serviront à financer la recherche et offrir des services de qualité aux membres de la Section.

IGA CREVIER REPENTIGNY, 180 boul. Brien: 19-20-21-22 septembre

IGA TERREBONNE, 675, boul. des Seigneurs : 17-18-19 octobre

MÉTRO BÉLAIR JOLIETTE, 180 rue Beaudry Nord : 21 et 22 novembre



Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour représenter la Section Lanaudière auprès des épiceries de la région. Si vous êtes intéressés, merci de communiquer avec Danielle Gauthier au 450-417-3562 ou par courriel à danielle.gauthier@scleroseenplaques.ca

ÉVÉNEMENT ORGANISÉ PAR UN TIER

ZUMBATHON

La troisième édition du Zumbathon, au profit de la Société canadienne de la sclérose en plaques, section Lanaudière aura lieu le 25 octobre prochain. C'est un événement rassembleur de trois heures durant lequel les participants dansent et se défoulent sur le rythme de musique emballante.

L'an passé, l'événement a permis d'amasser la somme de **2700\$** ! "Nous sommes extrêmement fières de l'implication et de la générosité des participants et des commanditaires pendant cette soirée, d'autant plus qu'une personne près de nous est atteinte de cette maladie. C'est principalement en lien avec cette personne que nous avons choisi cette cause" !

Venez vous défouler en grand nombre !

Prix adulte 15\$ - Prix enfant 10\$

[Cliquez ici](#) pour de plus amples informations.

Le 25 octobre de 18h à 22h

Centre Communautaire Laurent-Venne
225, boul. J.A. Paré, Repentigny



12H LUDIQUE

Pour la troisième année consécutive le 12h Ludique est de retour le 9 novembre prochain ! Cette année, il se tiendra dans la ville de Repentigny et encore une fois, tous les profits seront remis à la Société Canadienne de la SP – Section Lanaudière

Qu'est-ce que le 12h Ludique ?

C'est une rencontre entre amateurs de jeux de société et de jeux de plateau ! Que vous soyez des joueurs débutants, intermédiaires ou expérimentés, vous y trouverez votre compte.

L'an passé, l'événement a permis d'amasser la somme de **3535\$** !

Venez vous amuser tout en supportant une cause !

Cliquez [ici](#) pour vous procurer les billets au coût de 30\$

Le 9 novembre de midi à minuit
CFP des Riverains, 20 Rue Valmont,
Repentigny



12H LUDIQUE
TROISIÈME ÉDITION

LE 9 NOVEMBRE
DE MIDI À MINUIT

LE QUÉBEC
LUDIQUE UNI
POUR LA CAUSE !



Au profit de :



Société canadienne de la sclérose en plaques
Section Lanaudière



CFP DES RIVERAINS, REPENTIGNY
BILLETS: 30\$
12 heures de jeux & souper boîte à lunch inclus

Infos: Visitez 12hludique.com ou la page Facebook de **Jeux de société Qc** !



**ANIMATION, JEUX LIBRE-SERVICE, TOURNOIS, BAZAR, EXPOSANTS,
DÉMONSTRATIONS, ENCAN SILENCIEUX ET PRIX DE PRÉSENCE**

BON AUTOMNE !

PROCÉDURES D'INSCRIPTION ET TARIFICATION

Pour vous inscrire aux cours et activités :

1- Contactez Danielle Gauthier à la Section, soit par téléphone au 450-417-3562 ou par courriel à danielle.gauthier@scleroseenplaques.ca

2- Faire votre chèque au nom de La Société Canadienne de la Sclérose en plaques, Section Lanaudière, soit pour **l'année au complet** (avec chèques postdatés) ou **par session** (automne-hiver-printemps) selon la grille de tarification ci-dessous.

3- Faire parvenir votre chèque au 2500, boul. de Mascouche, bureau 221, Mascouche, J7K 0H5, **avant la première semaine de cours** ou **le remettre à la personne-ressource lors du premier cours.**

Veillez noter qu'il faut un minimum de 8 participants inscrits pour offrir le cours.

TARIFICATION				
Cours	Coût pour l'année Membre *	Coûts pour l'année Non-membre	Coût par session Membre*	Coût par session Non-membre
SP Mouvement - Repentigny	190 \$	285 \$	63 \$	95 \$
Groupe d'entraide - Repentigny	Gratuit pour les membres	7,50\$/rencontre	n/a	n/a
Cafés-rencontres thématiques - Repentigny	Gratuit pour les membres	7,50\$/rencontre	n/a	n/a
Aquaforme adaptée - Repentigny	n/a	n/a	60\$/session automne	60\$/session automne
SP Mouvement - Joliette	185 \$	278 \$	61 \$	92 \$
Zumba/Stretching - Joliette	n/a	n/a	70\$/session automne	105\$/session automne
Zumba - Terrebonne	170 \$	255 \$	56 \$	85 \$
Stretching - Terrebonne	175 \$	262 \$	58 \$	87 \$

*La cotisation pour devenir membre est **10\$ pour un an** et de **18\$ pour deux ans.**

Pourquoi devenir membre ?

En plus des rabais sur les cours et les activités, être membre d'un organisme à but non lucratif vous permet de participer à sa vie démocratique en votant lors de l'assemblée générale annuelle et ainsi participer aux décisions portant sur les grandes orientations de l'organisme.

Vous pouvez également présenter votre candidature pour devenir administrateur. Ce geste démontre un engagement concret envers la cause et notre mission.

Pour devenir membre, veuillez contactez Danielle Gauthier à la Section soit par téléphone au 450-417-3562 ou par courriel à danielle.gauthier@scleroseenplaques.ca