

Horaire des activités

CLSP-exercices en douceur : Groupe d'activités physiques adaptées, animée par Marie-Josée Fillion, ergothérapeute du CIUSSS de l'Est de l'île de Montréal

Tous les lundis de 13h à 14h, du 21 janvier au 10 juin

Lieu : Centre communautaire Roussin, local 264

GRATUIT (membre seulement)

Café-rencontre : Groupe de soutien - breuvages et collations servis

Tous les lundis de 14h15 à 15h15,

du 21 janvier au 10 juin

Lieu : Centre communautaire Roussin, local R-44

GRATUIT (membre seulement)

Conseil d'administration : Rencontre des membres élus au Conseil

Les mardis 22 janvier, 5 mars et 16 avril de 13h à 16h

Lieu : Centre communautaire Roussin, local 340

Dîner Causerie : St Valentin

Le mercredi 13 février de 11h30 à 14h30

Lieu : Restaurant Mikes, 12 500 rue Sherbrooke Est.

Coût : membre (\$5.00) non-membre (\$15.00)

Conférence : sujet à venir

Le mercredi 13 mars de 13h00 à 15h00

Lieu : Centre communautaire Roussin, R-44

GRATUIT (membre seulement)

Journée de Jeux-Game Day : Jeux de société en groupe

Du 18 janvier au 07 juin 2019 - Un vendredi sur deux (voir dates) :

Lieu : Provigo **Versailles**, 7600 rue Sherbrooke Est (2^e étage)
de 14h15 à 16h30

Lieu : Centre communautaire **Roussin** 12 125 rue Notre Dame Est,
Local 247 de 13h à 16h

GRATUIT (membre seulement)

Sommet québécois sur la sclérose en plaques :

Le samedi 6 avril 2019 de 9h à 17h

Lieu : Hôtel Mortagne, 1228 rue Nobel, Boucherville, J4B 5H1

Inscription obligatoire : billets en vente dès le 15 janvier

ACTIVITÉS – HIVER

2019

Société
canadienne
de la sclérose
en plaques



Section Est-de-Montréal



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'île-de-Montréal

Québec



Société canadienne de la sclérose en plaques

Section Est de Montréal

12 125, rue Notre-Dame, local : 315

PAT, Québec H1B 2Y9

Tel: (514) 640-5472

Fax: (514) 640-4141

info.estdemontreal@scleroseenplaques.ca

www.facebook.com/estdemtl

JANVIER 2019

18	VENDREDI	Game Day Versailles (14h15 à 16h30)
21	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
22	MARDI	Réunion CA (13h à 16h)
25	VENDREDI	Game Day Roussin (13h à 16h)
28	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)

FÉVRIER 2019

1	VENDREDI	Game Day Versailles (14h15 à 16h30)
4	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
8	VENDREDI	Game Day Roussin (13h à 16h)
11	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
13	MERCREDI	Dîner-Causerie: Pizza Hut (11h30 à 14h30)
15	VENDREDI	Game Day Versailles (14h15 à 16h30)
18	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
22	VENDREDI	Game Day Roussin (13h à 16h)
25	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)

**Nouvelle activité en partenariat avec Proviso Versailles :
Démonstration culinaire**

Astuces et idées pour préparer des repas rapides et faciles. Alors que vous goûterez au délicieux repas, nous vous partagerons la recette et vous recevrez une **carte-cadeaux** le *Choix du Président* d'une valeur de **10\$!**

Quand ? : Les vendredis (01,15, / 01,15, 29 mars / 12, 26 avril) de 12h à 13h

Où ? : Proviso Versailles (2^e étage) 7600 rue Sherbrooke Est

Coût : 15 \$ membre – 17.25 \$ non-membre

INSCRIPTION REQUISE**CONTACTER : Cynthia Morgan****514-640-5472**Cynthia.Morgan@scleroseenplaques.ca**Suivez nous sur :****[FACEBOOK.COM/ESTDEMTL](https://www.facebook.com/ESTDEMTL)****MARS 2019**

1	VENDREDI	Game Day Versailles (14h15 à 16h30)
4	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
5	MARDI	Réunion CA (13h à 16h)
8	VENDREDI	Game Day Roussin (13h à 16h)
11	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
13	MERCREDI	Conférence (13h à 15h)
15	VENDREDI	Game Day Versailles (14h15 à 16h30)
18	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
22	VENDREDI	Game Day Roussin (13h à 16h)
25	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
28	JEUDI	Assemblée générale annuelle (11h à 14h30)
29	VENDREDI	Game Day Versailles (14h15 à 16h30)

AVRIL 2019

1	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
5	VENDREDI	Game Day Roussin (13h à 16h)
6	SAMEDI	Sommet Québécois sur la sclérose en plaques
8	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
12	VENDREDI	Game Day Versailles (14h15 à 16h30)
13	SAMEDI	Souper Spaghetti- Soirée karaoké (17h à 23h)
15	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
16	MARDI	Réunion CA (13h à 16h)
19	VENDREDI	Congé – Vendredi Saint
22	LUNDI	Congé – Lundi de Pâques
26	VENDREDI	Game Day Versailles (14h15 à 16h30)
29	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)

Souper Spaghetti – Soirée Karaoké**Samedi 13 avril 2019****Détails à venir!**