

## 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, incluant 6 semaines avec NeuroMotrix  
Tous les **lundis de 13h à 14h**, du 27 janvier au 01 juin (fête 08 juin)  
Lieu : Centre communautaire **Roussin**, local 264  
GRATUIT (membre seulement)

**Yoga** : Yoga adapté, animée par Stéphanie Kitembo  
Tous les **jeudis de 14h30 à 15h45**, du 23 janvier au 11 juin  
Lieu : Centre communautaire **Roussin**, local R-44  
GRATUIT (membre seulement)

**Café-rencontre** : Groupe de soutien - breuvages et collations servis  
Tous les **lundis** du 27 janvier au 01 juin de **14h15 à 15h15**  
Tous les **jeudis** du 23 janvier au 11 juin de **13h15 à 14h15**  
Lieu : Centre communautaire **Roussin**, local R-44  
GRATUIT (membre seulement)

**Conseil d'administration** : Rencontre des membres élus au Conseil  
Le mardi 16 janvier et mercredi 4 mars de 11h à 15h  
Lieu : Centre communautaire **Roussin**, local 340

**Dîner Causerie : St Valentin**  
Le mercredi 12 février de 11h30 à 14h30  
Lieu : Restaurant **Mikes**, 12 500 rue Sherbrooke Est.  
Coût : membre (\$5.00) non-membre (\$15.00)

**Journée de Jeux-Game Day** : Jeux de société en groupe  
Tous les vendredis du 31 janvier au 05 juin 2020  
Lieu : Centre communautaire **Roussin**, Local 308 de 13h à 16h  
GRATUIT (membre seulement)

**Souper Spaghetti-Soirée Karaoké** :  
Le samedi 14 mars 2020 de 17h à 23h30  
Lieu : Centre communautaire **Roussin** 12 125 rue Notre Dame Est,  
**Salle Raymond Mayer**  
Inscription obligatoire : billets 20\$ - en vente dès le 27 janvier

**Dîner Cabane à sucre** :  
Le vendredi 03 avril de 11h30 à 15h  
Lieu : Centre communautaire **Roussin** 12 125 rue Notre Dame Est,  
**Salle Raymond Mayer**  
Inscription obligatoire : GRATUIT (membre seulement)

# ACTIVITÉS – HIVER

## 2020

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](mailto:info.estdemontreal@scleroseenplaques.ca)  
[www.facebook.com/estdemtl](https://www.facebook.com/estdemtl)

**JANVIER 2020**

16	JEUDI	Réunion CA (11h à 15h)
23	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45)
27	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
30	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45)
31	VENDREDI	Journée de Jeux-Game Day (13h à 16h)

**FÉVRIER 2020**

03	LUNDI	Exercices NM et Café-rencontre (13h à 15h15)
06	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45)
07	VENDREDI	Journée de Jeux-Game Day (13h à 16h)
10	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
12	MERCREDI	Dîner-Causerie: MIKES (11h30 à 14h30)
13	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45)
14	VENDREDI	Journée de Jeux-Game Day (13h à 16h)
17	LUNDI	Exercices NM et Café-rencontre (13h à 15h15)
20	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45)
21	VENDREDI	Journée de Jeux-Game Day (13h à 16h)
24	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
<del>27</del>	<del>JEUDI</del>	<del>YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45) Annulé</del>
28	VENDREDI	Journée de Jeux-Game Day (13h à 16h)

**Souper Spaghetti – Soirée Karaoké****Samedi 14 mars 2020 de 17h à 23h30****Centre communautaire Roussin - Salle Raymond Mayer****INSCRIPTION REQUISE****CONTACTER : Cynthia Morgan****514-640-5472****[Cynthia.Morgan@scleroseenplaques.ca](mailto:Cynthia.Morgan@scleroseenplaques.ca)****Suivez nous sur :****[FACEBOOK.COM/ESTDEMTL](https://www.facebook.com/ESTDEMTL)****MARS 2020**

02	LUNDI	Exercices NM et Café-rencontre (13h à 15h15)
04	MERCREDI	Réunion CA (11h à 15h)
05	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45)
06	VENDREDI	Journée de Jeux-Game Day (13h à 16h)
09	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
12	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45)
13	VENDREDI	Journée de Jeux-Game Day (13h à 16h)
14	SAMEDI	<b>Souper Spaghetti- Soirée karaoké (17h à 23h30)</b>
16	LUNDI	Exercices NM et Café-rencontre (13h à 15h15)
19	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45)
20	VENDREDI	Journée de Jeux-Game Day (13h à 16h)
23	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
26	JEUDI	Assemblée générale annuelle (10h30 à 14h)
<del>26</del>	<del>JEUDI</del>	<del>YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45) Annulé</del>
27	VENDREDI	Journée de Jeux-Game Day (13h à 16h)
30	LUNDI	Exercices NM et Café-rencontre (13h à 15h15)

**AVRIL 2020**

02	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45)
03	VENDREDI	<b>Dîner-Cabane à sucre (11h30 à 14h30)</b>
<del>03</del>	<del>VENDREDI</del>	<del>Journée de Jeux-Game Day (13h à 16h) Annulé</del>
06	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
<del>09</del>	<del>JEUDI</del>	<del>YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45) Annulé</del>
10	VENDREDI	Congé – Vendredi Saint
13	LUNDI	Congé – Lundi de Pâques
16	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45)
<del>17</del>	<del>VENDREDI</del>	<del>Journée de Jeux-Game Day (13h à 16h) Annulé</del>
20	LUNDI	Exercices NM et Café-rencontre (13h à 15h15)
23	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45)
24	VENDREDI	Journée de Jeux-Game Day (13h à 16h)
27	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
30	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45)