

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
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)
27	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45) Annulé
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****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	Souper Spaghetti- Soirée karaoké (17h à 23h30)
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)
26	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45) Annulé
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	Dîner-Cabane à sucre (11h30 à 14h30)
03	VENDREDI	Journée de Jeux-Game Day (13h à 16h) Annulé
06	LUNDI	CLSP – Exercices et Café-rencontre (13h à 15h15)
09	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45) Annulé
10	VENDREDI	Congé – Vendredi Saint
13	LUNDI	Congé – Lundi de Pâques
16	JEUDI	YOGA et Café-rencontre (13h15 à 15h45)
17	VENDREDI	Journée de Jeux-Game Day (13h à 16h) Annulé
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)