

Horaire des activités virtuelles

Yoga : Yoga adapté, animée par Stéphanie Kitembo

Tous les **jeudis de 14h30 à 15h45**, du 07 mai au 18 juin

Lieu : **Facebook Live** – Page : Yoga Section Est de Montréal

GRATUIT (offert à tous)

Café-rencontre : Groupe de soutien

Tous les **lundis** du 04 mai au 15 juin de **14h à 15h30**

Tous les **mercredis** du 06 mai au 17 juin de **14h à 15h30**

Lieu : sur **TEAMS** via Outlook

GRATUIT (sur invitation : membre seulement)

Conseil d'administration : Rencontre des membres élus au Conseil

Le jeudi 14 mai de 11h à 13h et jeudi 21 mai de 13h à 14h

Lieu : sur **TEAMS** via Outlook

34^e Assemblée Générale annuelle : Rencontre annuelle des membres

de la Société de la sclérose en plaques de la section Est de Montréal

Le jeudi 21 mai de 11h à 13h

Lieu : sur **TEAMS** via Outlook

Marche de l'Espoir : Le dimanche 24 mai prochain, mobilisons-nous en faisant d'une petite marche en solo une action extraordinaire et, ensemble, #stopponslaSP. Rendez-vous à marchedelespoir.ca et prenez part à la Marche de l'espoir qui se déroulera virtuellement à l'échelle du pays. Ensemble, #stopponslaSP en passant à l'action afin de bâtir un monde sans SP.

Et plus encore...

Restez à l'affût et visiter la page Facebook de la Section Est ou vous pouvez y retrouver des activités offerts par d'autres Sections!

INSCRIPTION REQUISE

CONTACTER : Cynthia Morgan

514-640-5472

Cynthia.Morgan@scleroseenplaques.ca

Suivez nous sur :

[FACEBOOK.COM/ESTDEMTL](https://www.facebook.com/estdemtl)

ACTIVITÉS PRINTEMPS

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



Desjardins



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

MAI 2020

04	LUNDI	Café-rencontre (14h à 15h30) via TEAMS
06	MERCREDI	Café-rencontre (14h à 15h30) via TEAMS
07	JEUDI	YOGA adapté (14h30 à 15h45) via FACEBOOK LIVE
11	LUNDI	Café-rencontre (14h à 15h30) via TEAMS
13	MERCREDI	Café-rencontre (14h à 15h30) via TEAMS
14	JEUDI	Réunion du CA (11h à 13h) via TEAMS
14	JEUDI	YOGA adapté (14h30 à 15h45) via FACEBOOK LIVE
18	LUNDI	Café-rencontre (14h à 15h30) via TEAMS
20	MERCREDI	Café-rencontre (14h à 15h30) via TEAMS
21	JEUDI	34 ^e Assemblée Générale (11h à 13h) via TEAMS
21	JEUDI	Réunion du CA (13h à 14h) via TEAMS
21	JEUDI	YOGA adapté (14h30 à 15h45) via FACEBOOK LIVE
24	DIMANCHE	Marche de l'espoir #stopponslaSP
25	LUNDI	Café-rencontre (14h à 15h30) via TEAMS
27	MERCREDI	Café-rencontre (14h à 15h30) via TEAMS
28	JEUDI	YOGA adapté (14h30 à 15h45) via FACEBOOK LIVE

La **Marche de l'espoir** sera virtuelle cette année!

Le dimanche 24 mai prochain, joignez-vous à nous et ensemble,



#stopponslaSP!

#STOPPONSLASP

JOIGNEZ-VOUS AU MOUVEMENT VIRTUEL



MAI 2020
stopsp.ca

JUIN 2020

01	LUNDI	Café-rencontre (14h à 15h30) via TEAMS
03	MERCREDI	Café-rencontre (14h à 15h30) via TEAMS
04	JEUDI	YOGA adapté (14h30 à 15h45) via FACEBOOK LIVE
08	LUNDI	Café-rencontre (14h à 15h30) via TEAMS
10	MERCREDI	Café-rencontre (14h à 15h30) via TEAMS
11	JEUDI	YOGA adapté (14h30 à 15h45) via FACEBOOK LIVE
15	LUNDI	Café-rencontre (14h à 15h30) via TEAMS
17	MERCREDI	Café-rencontre (14h à 15h30) via TEAMS
18	JEUDI	YOGA adapté (14h30 à 15h45) via FACEBOOK LIVE

JUILLET 2020



BONNE VACANCES À TOUS NOS MEMBRES!

AOÛT 2020

20	JEUDI	Le Rendez-vous A & W pour stopper la SP
----	-------	---

**Le Rendez-vous A&W
pour stopper la SP
20 AOÛT 2020**



Activités à venir à l'automne 2020 :

Souper de Retour Vacances Soleil

CLSP exercices en douceur

Yoga

Café-rencontre

Dîner Causerie

Journée de Jeux-Game Day

Souper Spaghetti-Soirée Karaoké