Programmation Hiver 2018

Association Sclérose en Plaques Rive-Sud

ASPRS

ACCOMPAGNER

c'est dans nos racines

Notre mission: **l'accompagnement**

L'Association Sclérose en Plaques Rive-Sud est une corporation à but non lucratif qui vise principalement à accompagner la personne ayant la sclérose en plaques et ses proches dans l'apprentissage du « vivre avec » la maladie.

Pour contribuer à rendre la vie meilleure aux personnes atteintes et leurs proches, son action se concentre autour d'une approche globale de la personne, là où elle est, au moment où elle et les siens prennent contact avec l'Association.

Pour ce faire, elle intervient notamment au chapitre de l'écoute et du support mutuel, ainsi que de la représentation, de la recherche et du développement.

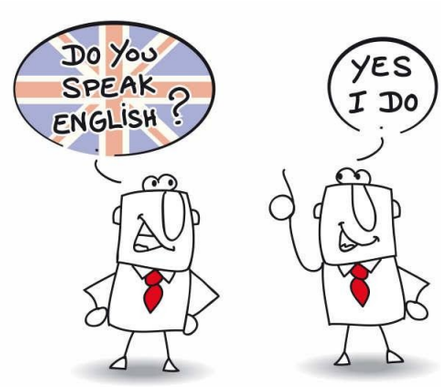
Le conseil d'administration

Noël-Ange Dubé	Présidente
Patricia Southière	Vice-présidente
Pierrette Voynaud	Secrétaire
Denis Morse	Trésorier
Josée-Denise Limage	Administratrice
Ghyslaine Lessard	Administratrice

L'équipe

Nancy Caron	Directrice générale	Poste 226
Sylvie Faucher	Adjointe à la direction	Poste 221
Josée Patenaude	Secrétaire	Poste 222
Roseline Bissonnette	Intervenante, service aux membres	Poste 224
Hélène Préfontaine	Responsable sorties et dîners communautaires	Poste 227
Gil Vleminckx	Responsable des bénévoles	Poste 228

Café rencontre
Conversation anglaise



Janvier 2018						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

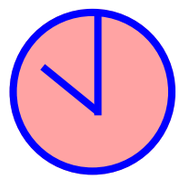
Mars 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Avril 2018						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai 2018						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juin 2018						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

Lundi



10h00
à
11h30

Envie de parfaire votre anglais... une nouvelle bénévole atteinte de sclérose en plaques (Tracy Smith) vous offre la possibilité d'assister a des cafés rencontres ou vous discuterez en anglais sur différents thèmes!

Des intéressés? Faites nous signe! Une belle occasion de chasser la gêne et de vous dépasser!

Kinésiologie

Janvier 2018						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Mars 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Avril 2018						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai 2018						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juin 2018						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

Carlos Romero devrait être de retour pour la session d’hiver 2018.

Le kinésiologue utilise le test musculaire (bio feed-back) afin d’identifier les déséquilibres sur les plans physique, mental, émotionnel et énergétique ainsi que les moyens à utiliser pour les rééquilibrer.

Au moment de produire cette programmation, monsieur Romero n’avait pas encore eu son horaire.

Nous contacterons les personnes intéressées pour diffuser l’horaire de l’hiver 2018 de cet atelier.

Janvier 2018						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

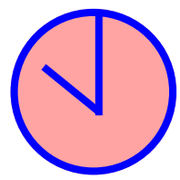
Mars 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Avril 2018						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai 2018						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juin 2018						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

Mardi



10h00
à
12h00

L’atelier de peinture est offert par notre membre Ghyslaine Lessard.

Que vous ayez peu ou beaucoup de talent artistique, vous trouverez à cet atelier un espace créatif où tout le matériel nécessaire à la création de votre toile est fourni.

Ghyslaine vous enseignera les différentes techniques et vous guidera dans les étapes de création de votre œuvre.

Débutant, intermédiaire ou avancé, votre talent n’a d’égal que votre imagination.

Lieu: au local de l’ASPRS.

Janvier 2018						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

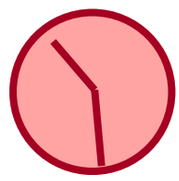
Mars 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Avril 2018						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai 2018						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juin 2018						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

Mercredi



11h30
à
14h00

Les dîners communautaires se déroulent tous les mercredis, sauf en cas d'une sortie.

Un repas complet et équilibré est servi aux membres au coût de 8$. Les membres peuvent aussi se procurer des cartes de dîners prépayées, couvrant 4 dîners au coût de 32$.

Les dîners comprennent des crudités, soupe ou salade, plat principal, café et dessert.

Lieu: au local de l'ASPRS.

Sorties et activités spéciales

Janvier 2018						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Mars 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Avril 2018						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai 2018						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juin 2018						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

24 janvier 2018 de 10h30 à 11h30
Retour sur l'actualité

14 février 2018 de 11h30 à 14h00
Dîner de la Saint-Valentin

7 mars 2018 de 10h30 à 11h30
Retour sur l'actualité

14 mars 2018 de 10h00 à 15h00
Journée de la femme

21 mars 2018 de 10h00 à 15h00
Journée de l'homme

28 mars 2018 de 11h30 à 14h00
Dîner de Pâques

11 avril 2018 de 11h30 à 14h00
Dîner cabane à sucre

13 juin 2018 de 10h00 à 12h00
Assemblée Générale Annuelle

Atelier de tricot

Janvier 2018						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

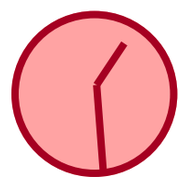
Mars 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

avril 2018						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai 2018						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juin 2018						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

Mercredi



13h30
à
15h30

L’atelier de tricot est offert par madame Suzanne Dumontier.

Le tricot vous intéresse? Cet atelier est ouvert pour tout ceux et celles qui souhaitent apprendre le tricot pour confectionner des petits bonheurs de laine.

Peu importe votre niveau, madame Dumontier vous montrera différentes méthodes et patrons pour tricoter vos pièces de laine.

Pas besoin d’apporter les aiguilles et la laine, tout le matériel est fourni.

Madame Dumontier est disponible à tous les mercredis sauf lorsqu’elle a un empêchement.

Lieu: au local de l’ASPRS.

Janvier 2018						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Mars 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Avril 2018						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai 2018						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juin 2018						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

Jeudi

10h30
à
11h30

L’atelier d’éveil corporel est offert par Annie Prévost, thérapeute en physiothérapie.

La sclérose en plaques peut entraîner des réactions physiologiques comme des spasmes, des raideurs ou des engourdissements.

Cet atelier d’exercice physique doux vous permettra d’être en meilleure forme et d’être plus à l’écoute de votre corps.

Lieu: au local de l’ASPRS.

Brunch

Janvier 2018						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Mars 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Avril 2018						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai 2018						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juin 2018						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

Dimanche

10h00
à
12h00

Afin de permettre aux membres de créer des liens à l'extérieur de l'ASPRS, des rendez-vous brunch sont organisés une fois par mois.

Madame Shirley Brisebois s'occupe d'organiser ces brunchs dans le restaurant qui convient aussi bien aux personnes ayant des limitations physiques ou se déplaçant en chaise roulante.

Vous désirez vous joindre au groupe pour bruncher?

Contactez-nous au (450) 926-5210.

Janvier 2018						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Mars 2018						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Avril 2018						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai 2018						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juin 2018						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

Nous avons a la disposition des professionnels de la santé et de l’esthétique une salle de soins qui est disponible.

Ainsi vous pouvez si vous le désirez avoir accès à des soins dans nos locaux moyennant des petits frais. Vous pouvez nous contacter pour plus d’informations.

3825, rue Windsor
Saint-Hubert (Québec) J4T 2Z6

Téléphone: 450.926.5210
Fax: 450.926.5215

www.asprs.qc.ca
info@asprs.qc.ca