

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## ACTIVITÉS SPÉCIALES

**PARTY DE FIN DE SAISON: 50 places.** Coût : **10\$**. Inscription obligatoire avant le 10 juin. Dîner BBQ; 2 Hot-dogs, salade, breuvage et dessert inclus. En cas de pluie, l'activité aura lieu à l'intérieur.

**PARTY DE LA RENTRÉE : 50 places.** Coût : **15\$**. Inscription obligatoire avant le 11 juillet. Épluchette de blé d'inde & Spécial de la rentrée avec notre unique Mélanie Haché. Lieu : Parc Gérard-Lavallée - Place Desjardins. En cas de pluie, l'activité aura lieu à l'intérieur de la MDA.

**SOUPER AU RESTAURANT Ô BOL:** Coût : **\$**. Inscription obligatoire avant le 8 juillet. Restaurant asiatique qui vous propose une cuisine chinoise et japonaise. Apportez votre vin et bière.

## LES SORTIES DU MARDI: (possibilité de covoiturage)

**RANDONNÉE AU PARC ÉCOLOGIQUE DE L'ASSOMPTION :** Inscription obligatoire avant le 13 mai. Venez découvrir le magnifique parc écologique de L'Assomption. Grâce à ses 7 kilomètres de sentiers, vous traverserez une panoplie d'écosystèmes et rencontrerez de multiples espèces végétales et animales. Toilettes et tables de pique-nique disponibles sur place. Départ de la Mda: **12h30**.

**PARTIE DE QUILLES AU SALON AU MAGNIFIQUE :** Coût : **16,50\$ - 3 parties**. Inscription obligatoire avant le 23 mai. Venez jouer aux quilles au salon « Au Magnifique » à Lavaltrie. Départ de la MDA: **13h00**.

**RANDONNÉE À LA RÉSERVE NATURELLE BEAURÉAL :** Coût : **9\$** par personne, inscription obligatoire avant le 6 juin. Parcourez les 10 kilomètres de sentiers pédestres entretenus qu'offre le secteur de la réserve naturelle. Découvrez de splendides points de vue pour admirer nos lacs, la sablière, le ruisseau, la grotte et les sentiers. Un milieu naturel sans pareil dans Lanaudière. Départ de la MDA : **10h00**

**PARTIE DE MINI-PUTT: 20 places.** Coût : **10\$** par personne. Inscription obligatoire avant le 20 juin. Venez jouer une partie de Mini-putt entre amis au terrain de mini-putt « Pratique de Golf 131 » de Joliette. Départ de la MDA : **12h45**

**VIRÉE À SAINT-SAUVEUR :** Coût : **\$**. Inscription obligatoire avant le 4 juillet. Petite virée à Saint-Sauveur, dîner sur une terrasse et possibilité de magasinage dans les outlets. Départ de la MDA : **9h30**

## GIS ENVIRONNEMENT

**VISITE DES TOURBIÈRES DE LANORAIE : 20 places.** Coût : **Gratuit**. Inscription obligatoire avant le 10 juin. Venez visiter avec un guide la réserve écologique des tourbières de Lanoraie. Cette visite vous permettra de découvrir un environnement unique et spectaculaire. Selon la saison, vous pourrez y admirer la floraison et des couleurs à couper le souffle, ainsi que quelques rares spécimens qui sont plus fascinants et intrigants les uns que les autres. Si vous êtes chanceux, vous pourrez peut-être même observer certains animaux qui la fréquentent. Départ de la MDA: **12h30**.

## GIS ADOS GRISSONNANTS

**CUISINONS AVEC EMY : 8 places.** Inscription obligatoire avant le 4 juillet. Venez cuisiner une recette surprise avec Emy. Plaisir et fous rires garantis.

## GIS MUSICAL

**KARAOKÉ:** Venez chanter vos chansons préférées et danser au rythme de la musique avec la gang !

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## GIS MISE EN FORME

**CLUB DE MARCHÉ :** Tous les lundis et mercredis dès 9h30, on marche ensemble, chacun à son rythme. Le grand air et le social, c'est bon pour le moral. Départ dans le stationnement de l'hôtel de ville.

**PÉTANQUE :** Débutants ou experts; venez jouer à la pétanque. Un sport surprenant et plaisant pour tous.

**CARDIO-DRUMMING : 10 places.** Coût : **Gratuit**. Inscription le 2 mai à la MDA, en personne. Activité physique avec un ballon d'exercice et des baguettes pour travailler l'ensemble des muscles. Diffusion d'une routine par vidéo. Matériel disponible.

**PÉTANQUE-ATOUT EN PLEIN AIR:** Le jeu de Pétanque-Atout se joue par équipes de 5 joueurs. Il s'agit de faire rouler des boules de pétanque dans les trous de la cible où les points sont indiqués au préalable, afin de compter le plus de points possible. Ce jeu est la combinaison de 3 jeux : pétanque, bowling et 500. (En cas de pluie, remis à l'intérieur)

**QUILLES SUR WII :** Venez jouer aux quilles sur la console de jeu « Wii » de Nintendo. Plaisir et fous rires garantis!

## ÉVÈNEMENTS

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA): 50 places.** Inscription obligatoire avant le 10 juin.

**BOUGER ENTR'AÎNÉS: 50 places.** Inscription obligatoire avant le 10 juin. 2<sup>e</sup> édition de l'activité « Promouvoir l'activité physique chez les aînés. » Conférence, jeux d'adresse et de logique et des épreuves simples & adaptées qui vous feront sourire.

**LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION AUTOMNE 2024 : 50 places.** Inscription suggérée. Nouveau concept à l'image de la MDA: dynamique, colorée, chaleureuse, avec une petite pointe d'humour! Vous ne voulez pas manquer cet évènement.

**VENTE DE DÉBARRAS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRE DE LAVALTRIE :** Samedi le 18 mai de 9h à 16h à la place du 350<sup>e</sup>. Annulé en cas de pluie.

**BINGO RIGOLO EN PARTENARIAT AVEC LA VILLE DE LAVALTRIE :** Coût : **Gratuit**. Un bingo rigolo à l'image de la MDA. Courez la chance de gagner des prix. Ouvert à tous les citoyens. Lieu : Place du 350<sup>e</sup>. Annulé en cas de pluie.

## GIS CULTUREL

**MÉDIATION CULTURELLE, ÉCHANGE ENTRE ARTISTES ET AÎNÉS : 40 places.** Inscription obligatoire avant le 6 mai. Le Théâtre de l'Oeil Ouvert présentera cet été, au Centre culturel Desjardins, la pièce « La Géante », présentant l'histoire romancée de la Proune (Rose Ouellette). Présentation de quelques pièces musicales avec la troupe de théâtre et un échange entre les artistes et les aînés. Lieu : MDA

**VISITE DE L'ÎLE-DES-MOULINS (TERREBONNE):** Coût : **À venir**. Inscription obligatoire avant le 10 juillet. L'Île-des-Moulins vous propose différentes visites commentées afin de vous faire découvrir l'histoire de la seigneurie dans ses moindres détails. Suivez le guide et découvrez l'histoire de l'île en compagnie de guides passionnés! Départ MDA : **10h00. La MDA sera fermée pour l'occasion.**

**SÉANCE D'INFORMATION POUR UN VOYAGE À NEW-YORK :** Venez rencontrer la représentante de l'agence de voyage « Au Soleil Levant » pour recevoir de l'information sur un voyage de groupe dans la magnifique ville de New York.

# DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS

## GIS TISSÉ-SERRÉ

**CINÉ HOP LA VIE :** *Juin:* « LOL qui rira le dernier? » *Août:* « Chien »

**ACTIVITÉS LIBRES, SCRAPBOOKING ET CLUB DE TRICOT LIBRE :**

Échanges, crochet, tricot, jeux de société, cribble, etc. Partagez un beau moment, comme vous les aimez!

**ACTIVITÉS LIBRES AVEC L'ÉQUIPE DE TRAVAIL :** Venez jouer avec l'équipe de la MDA à des jeux de société avec vous.

**JEU DE YAHOO :** Jeu de cartes partagé entre 4 joueurs par table. Qui réussira le premier à enlever les cartes annoncées par l'animateur? Un jeu en toute simplicité qui apporte rires et taquineries.

**BINGO RIGOLO:** Jouer tout en s'amusant. Un bingo rigolo, version MDA. Aucun frais pour les cartes et courez la chance de gagner des prix imaginés par la MDA.

**LES FÊTÉS DU MOIS :** C'est votre fête dans le mois présent, c'est votre moment! Dîner festif pour souligner votre anniversaire avec vos pairs et vos amis. Apportez votre lunch, dessert fourni.

**PIQUE-NIQUE WESTERN ET JEUX À L'EXTÉRIEUR:**

Sortez votre chapeau, vos bottes de cowboy ou tout autres items western. Venez faire un tour, jaser, jouer, dîner avec nous au parc Gérard-Lavallée. Selon vos besoins, apportez lunch, breuvage, chaise de pique-nique et votre sourire! En cas de pluie, remis à l'intérieur.

**PIQUE-NIQUE POUR LA FÊTE DES MÈRES/ PÈRES :** Soulignons la fête des Mères et la fête des Pères. Chacun des participants est invité à apporter son repas. Dessert, plaisir et activités spéciales pour souligner ces magnifiques fêtes. En cas de pluie, remis à l'intérieur.

**SOIRÉE DE BOYS :** Inscription obligatoire. Un temps pour discuter, partager, créer de nouvelles amitiés, jouer à des jeux de société, réaliser des sorties, etc. Pour hommes seulement! Activités variés selon les soirées.

**SOIRÉE DE FILLES :** Un temps pour se retrouver entre femmes pour discuter, partager, créer de nouvelles amitiés et réaliser des sorties. Pour femmes seulement! Pour les détails des activités, voir l'équipe de travail.

**QUIZ TÉLÉVISÉ:** Inscription obligatoire. On vous invite à participer à nos jeux thématiques «Quiz Télévisé».

**JEUX À L'EXTÉRIEUR :** Venez jouer avec nous à des jeux extérieurs au parc Gérard-Lavallée. Plaisir et fous rires garantis. En cas de pluie, remis à l'intérieur.

**TOURNOI DE CRIBBLE :** 20 places. Inscription obligatoire avant le 8 juillet. Venez découvrir le jeu de « cribbage ». Il se joue avec un jeu de cartes et une planche de « cribble ». Il peut se jouer entre 2 et 6 personnes. Venez déjouer votre adversaire.

## GIS ARTISTIQUE

**IMPROVISATION:** Apprenez-en davantage sur les principes et les techniques d'improvisation lors des mises en situation qui seront proposées. Venez vous amuser et rire entre amis. Plaisir et fous rires garantis! Ne pas sous estimer le pouvoir de cet activité – Pas besoin de connaître les rudiments.

**COURS DE COUTURE:** 8 places. Inscription obligatoire avant le 15 mai. Venez confectionner des mini-mitaines de four sous les bons conseils de Nicole.

**FABRICATION D'UNE CARTE DE LA FÊTE DES MÈRES :** 12 places. Inscription obligatoire. Sous la supervision de Nathalie, spécialiste dans le domaine, venez confectionner et créer une carte en scrapbooking.

## ATELIER TECHNO

**MÉLANIE RÉPOND A VOS QUESTIONS:** Animé par Mélanie Ayotte, elle répond à vos questionnements sur la technologie sur rendez-vous (tablette Apple, tablette Android, cellulaire)

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## GIS BIEN-ÊTRE

**FABRICATION DE BALLE ANTI-STRESS :** 8 places. Inscription obligatoire. Créez une balle anti-stress.

## GIS CUISINONS

**HOMMES AU FOURNEAU :** 8 places. Inscription obligatoire. Joignez-vous au cuisinier en chef et dégustez votre recette. Pour les invités du dîner, coût de 5\$. Réservation obligatoire avant le 23 mai.

**HOMMES AU FOURNEAU:** 8 places. Inscription obligatoire. Venez cuisiner sur le BBQ le repas (hot-dog, salade, etc) de la fête de fin de saison en bonne compagnie. Inscription obligatoire avant le 12 juin.

## LES SORTIES DÉCOUVERTES ESTIVALES

**Les sorties découvertes sont des activités qui ne sont pas supervisées par l'équipe de travail de la MDA, mais ce sont des activités planifiées, vous permettant d'explorer et de découvrir de nouveaux lieux, des festivals, des activités ou expériences, tout en étant bien entourés et accompagnés par vos pairs. Des occasions uniques de vivre des expériences enrichissantes et interactives, tout en renforçant les liens sociaux dans un environnement convivial et stimulant. Il est important de respecter le lieu de rencontre, soit le stationnement de la MDA, ainsi que les heures de départ. Les retardataires ne seront malheureusement pas attendus. Annuler en cas de pluie, pour les activités extérieures. Possibilité de covoiturage.**

**DÉTAIL DES ACTIVITÉS ET DE L'HORAIRE :** VOIR PUBLICITÉ À LA FIN DES CALENDRIERS MENSUELS.

**SOIRÉE DE JEUX DE SOCIÉTÉ AU RANDOLPH:** Soirée de jeux ludiques proposés et supervisés par un animateur du pub. Possibilité de souper et de prendre un cocktail (frais supplémentaires).

**L'APÉRO MUSICAL :** Spectacle de musique classique, de jazz, de bossa nova et d'autres courants musicaux. Programmation à venir.

**BROCANTE & DÎNER TERRASSE:** Visite de brocante(s) pour le plaisir des yeux et la découverte de petits trésors accompagné d'un bon dîner sur une terrasse.

**SPECTACLE DE MARIE-ANNICK LÉPINE:** Avec son troisième album solo « Entre Beurivage et l'Ange-Gardien », la talentueuse multi-instrumentiste des Cowboys Fringants, Marie-Annick Lépine, prend racine dans son quartier d'enfance. Elle plonge dans ses influences country, folk contemporain et chanson française, donnant une identité forte à chaque pièce. Marie-Annick nous impressionne une fois de plus en jouant à elle seule plus d'une dizaine d'instruments

**PIÈCE DE THÉÂTRE D'ÉTÉ « MOI ET L'AUTRE » :** Inscription obligatoire avant le 9 mai, pour l'a.chat des billets. Une pièce inspirée et inédite qui nous rappelle l'émission culte « Moi et l'autre ».

**SPECTACLE D'YVAN PEDNEAULT (HOMMAGE À QUEEN) :** Découvert par le grand public en 2016 lors de son passage à l'émission La Voix, la puissance vocale d'Yvan Pedneault renverse tout le Québec. Natif de Sept-Îles, il roule sa bosse depuis vingt ans. Son charisme et sa formation en théâtre musical font de lui un incontournable dans le milieu des comédies musicales.

**SPECTACLE D'HUMOUR DE BILLY TELLIER :** Révélation Juste pour rire 2004, les succès de Billy Tellier ne font que se multiplier depuis le début de sa carrière, autant sur scène qu'à la radio et à la télévision.

**RYTHMES ET COURANT :** Rythmes et courant vous convie à des événements festifs tous les vendredis de juillet et août sur le bord du fleuve à Lavaltrie!

**SPECTACLE DE LAURENCE JALBERT :** Laurence Jalbert est une auteure-compositeure-interprète québécoise. Depuis 1990, elle a trouvé sa place au coeur du public québécois



# ÉQUIPE PARADIS

VOS COURTIERS IMMOBILIERS

193 rue  
St-Antoine N.  
venez nous voir!



Je suis là pour vous aider pour toutes vos  
questions portant sur l'immobilier

Référence / Conseil / Vendre / Acheter  
un simple appel suffit

Contactez-moi DIRECTEMENT

450-365-3228

Il me fera plaisir de répondre à  
toutes vos questions

Rémi Paradis

Courtier immobilier  
résidentiel et commercial

 équipeparadis

450 **935-3228**

[www.equipeparadis.ca](http://www.equipeparadis.ca)

