


DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ACTIVITÉS QUI DEMANDENT UNE INSCRIPTION

LÉGENDE:

 Covoiturage \$ = frais (\$) = possibilité de frais

NOM DE L'ACTIVITÉ	DATE DÉBUT INSCRIPTION	DATE FIN INSCRIPTION	DATE DE L'ACTIVITÉ	PLACES DISPO	\$	LIEU	DESCRIPTION
Soirée de l'amitié	12-janv	05-févr	10-févr	45	15 \$	MDA	Soirée dédiée à l'amitié et à l'amour! Souper: pizza, salade césar/jeux thématiques. Bar sur place \$
Festiv Ados - Livre ouvert	12-janv	22-janv	13 févr.	6		École de la Rive	Raconter votre histoire, des anecdotes selon le thème de cette année. Magie et sorcière. 18h à 21h
Hommes au fourneau	12-janv	12-janv	13-janv	20		MDA	Apprendre, expérimenter et célébrer la gastronomie. (Activité réservée aux hommes)
Invités aux hommes au fourneau	12-janv	12-janv	13-janv	20	5\$	MDA	Invités des hommes au fourneau seulement
Méditation	12-janv	12-janv	13-janv	15		MDA	Éveillez votre esprit, apaisez votre cœur. Un retour essentiel à votre énergie intérieure avec Marie-Andrée.
Cerveau actif	12-janv	14-janv	19-janv	20		MDA	Jeux et activités qui stimulent le cerveau
Soirée de boys jasette et jeux	12-janv	21-janv	21-janv	Illimité	(\$)	MDA	Soirée discussion et jeux de société
Les Cuistots Brunch de l'amitié	12-janv	14-janv	22-janv	5		MDA	Sous la supervision du chef, la brigade culinaire prépare un festin pour les membres.
Festin spécial Brunch de l'amitié en pyjamas	12-janv	14-janv	23-janv	25	5\$	MDA	Savourez un délicieux festin préparé par les cuistots et brunchez entre amis en pyjamas
Confidences et festin	19-janv	26-janv	27-janv	Illimité		MDA	Apportez votre lunch et partagez ce moment ensemble.
Soirée de filles - Jasette et jeux	19-janv	26-janv	27-janv	Illimité	(\$)	MDA	Soirée discussion et jeux de société
Human Design	19-janv	22-janv	29-janv	30		MDA	Un outil de connaissance de soi pour créer une carte personnelle (style tarot, astrologie, etc.) révélant votre façon unique d'interagir avec le monde.
Atelier cadre végétal	26-janv	29-janv	03-févr	25	25\$	MDA	Créez votre propre cadre végétal original en compagnie de L'Atelier Le Garage. Plantes et matériaux décoratifs, et repartez avec une œuvre vivante.

LÉGENDE:
 Covoiturage \$ = frais (\$) = possibilité de frais


NOM DE L'ACTIVITÉ	DATE DÉBUT INSCRIPTION	DATE FIN INSCRIPTION	DATE DE L'ACTIVITÉ	PLACES DISPO	\$	LIEU	DESCRIPTION
Café ciné- Chasse-Galerie/ Film Deux femmes en or	26-janv	29-janv	03-févr	10		Chasse-galerie	Un moment cinéophile à partager entre amis. Récupération des billets à la MDA, le jour de la séance.
Les Cuistots	26-janv	29-janv	05-févr	5		MDA	Sous la supervision du chef, la brigade culinaire prépare un festin pour les membres.
Le festin	26-janv	29-janv	05-févr	15	5\$	MDA	Savourez un délicieux festin préparé par les Cuistots
Atelier chocolat	26-janv	29-janv	05-févr	9	5\$	MDA	Créer de délicieuses douceurs parfaites pour célébrer la Saint-Valentin avec Christiane.
Cerveau actif	02-févr	05-févr	09-févr	20		MDA	Jeux et activités qui stimulent le cerveau
Initiation au conditionnement physique	02-févr	05-févr	12-févr	20		Cardio-Concept Lavaltrie	Séance douce et sécuritaire d'entraînement fonctionnel spécialement adapté aux aînés. Bouger dans le plaisir et à son rythme afin de conserver son autonomie et éviter les chutes.
Initiation au curling	02-févr	12-févr	20-févr	8	15\$	Curling Laval	Découverte de ce sport, adapté pour les aînés. Vêtements souples et chauds. Souliers de course, gants et casque (vélo, hockey) obligatoire. 
Hommes au fourneau	09-févr	11-févr	19-févr	20		MDA	Apprendre, expérimenter et célébrer la gastronomie. (Activité réservée aux hommes)
Invités au homme au fourneau	09-févr	11-févr	19-févr	20	5\$	MDA	Invités des hommes au fourneau seulement
Couture - Porte cartes	09-févr	11-févr	16-févr	6		MDA	Fabrication d'un porte-carte pour jeux, en tissu avec Nicole
Méditation	09-févr	11-févr	17-févr	15		MDA	Éveillez votre esprit, apaisez votre cœur avec Marie-Andrée.
Confidences et festin	09-févr	16-févr	17-févr	Illimité		MDA	Apportez votre lunch et partagez ce moment ensemble.
Soirée de filles - Spécial St-Valentin	09-févr	16-févr	17-févr	Illimité	(S)	MDA	Jeux thématiques St-Valentin. Habillez-vous en rouge pour l'occasion
Carnaval des tannants	09-févr	11-févr	19-févr	30		MDA	Jeux hivernaux et légers, des activités créatives et loufoques.

* En cas de coûts, la réservation est effective uniquement après validation du paiement.

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ACTIVITÉS QUI DEMANDENT UNE INSCRIPTION (SUITE)

LÉGENDE:

 Covoiturage \$ = frais (\$) = possibilité de frais

NOM DE L'ACTIVITÉ	DATE DÉBUT INSCRIPTION	DATE FIN INSCRIPTION	DATE DE L'ACTIVITÉ	PLACES DISPO	\$	LIEU	DESCRIPTION
Soirée de boys mexicaine	16-févr	23-févr	25-févr	Illimité	(\$)	MDA	Souper et jeux thématiques mexicains. Détails à venir
Cabane à sucre	16-févr	03-mars	26-mars	45	\$	MDA	Sortie à la cabane à sucre - Détails à venir
Les générations en cuisine	16-févr	23-févr	03-mars	10		MDJ	Jeunes et aînés se retrouvent pour cuisiner et partager leurs savoir-faire et astuces culinaires
Cerveau actif	23-févr	26-févr	09-mars	20		MDA	Jeux et activités qui stimulent le cerveau
Les Cuistots	23-févr	26-févr	12-mars	5		MDA	Sous la supervision du chef, la brigade culinaire prépare un festin pour les membres.
Le festin	23-févr	26-févr	12-mars	15	5\$	MDA	Savourez un délicieux festin préparé par les Cuistots
Sortie- Randolph - Soirée jeux de société	23-févr	10-mars	11-mars	Illimité	(\$)	Randolph Repentigny	Soirée jeux de société au Randolph 
Hommes au fourneau	03-mars	12-mars	19-mars	20		MDA	Apprendre, expérimenter et célébrer la gastronomie. (Activité réservée aux hommes)
Invités aux hommes au fourneau	03-mars	12-mars	19-mars	20	5\$	MDA	Invités des hommes au fourneau seulement
Atelier pyrogravure	09-mars	12-mars	16-mars	12	10\$	MDA	Une technique originale qui permet de transformer le bois en oeuvre unique.
Confidences et festin	09-mars	16-mars	17-mars	Illimité		MDA	Apportez votre lunch et partagez ce moment ensemble
Soirée de filles	09-mars	16-mars	17-mars	Illimité	(\$)	MDA	Thématique jeux musicaux
Méditation	16-mars	19-mars	24-mars	15		MDA	Éveillez votre esprit, apaisez votre coeur avec Marie-Andrée.
Soirée de boys, Tournoi de backgammon	16-mars	24-mars	25-mars	Illimité	(\$)	MDA	Stratégie et plaisir.
Tournoi de crible	16-mars	25-mars	30-mars	24		MDA	Stratégie et plaisir. Prix pour le grand gagnant
Café ciné- Chasse-Galerie/ Film Phénix	23-mars	25-mars	31-mars	10		Chasse-galerie	Un moment cinéphile à partager entre amis. Récupération des billets à la MDA, le jour de la séance.

LÉGENDE:
 Covoiturage \$ = frais (\$) = possibilité de frais

NOM DE L'ACTIVITÉ	DATE DÉBUT INSCRIPTION	DATE FIN INSCRIPTION	DATE DE L'ACTIVITÉ	PLACES DISPO	\$	LIEU	DESCRIPTION
Seconde vie à vos contenants	23-mars	26-mars	02-avr	12		MDA	Création d'un contenant recyclé pour un petit jardin.
Cerveau actif	07-avr	09-avr	13-avr	20		MDA	Jeux et activités qui stimulent le cerveau
Hommes au fourneau	07-avr	16-avr	21-avr	20		MDA	Apprendre, expérimenter et célébrer la gastronomie. (Activité réservée aux hommes)
Invités aux hommes au fourneau	07-avr	16-avr	21-avr	20	5\$	MDA	Invités des hommes au fourneau seulement
Méditation	13-avr	16-avr	21-avr	15		MDA	Éveillez votre esprit, apaisez votre cœur avec Marie-Andrée.
Confidences et festin	13-avr	20-avr	21-avr	Illimité		MDA	Apportez votre lunch et partagez ce moment ensemble
Soirée de filles	13-avr	20-avr	21-avr	Illimité	(S)	MDA	À déterminer
Soirée de boys	13-avr	21-avr	22-avr	Illimité	(S)	MDA	À déterminer
Sculpture alimentaire - fruits	13-avr	22-avr	27-avr	6	5\$	MDA	Apprenez à découper, tailler et assembler des fruits pour réaliser des présentations décoratives et artistiques avec Jessy.
Les Cuistots	13-avr	22-avr	28-avr	5		MDA	Sous la supervision du chef, la brigade culinaire prépare un festin pour les membres.
Le festin	13-avr	22-avr	28-avr	15	5\$	MDA	Savourez un délicieux festin préparé par les Cuistots
Journée de la terre	13-avr	20-avr	22-avr	30			Faisons une différence - Activité spéciale et détails à venir

* En cas de coûts, la réservation est effective uniquement après validation du paiement.

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES GROUPES FERMÉS QUI DEMANDENT UNE INSCRIPTION

LÉGENDE

 Covoiturage \$ = frais (\$) = possibilité de frais

NOM DE L'ACTIVITÉ	DATE DÉBUT INSCRIPTION	DATE FIN INSCRIPTION	DATE(S) DE L'ACTIVITÉ	PLACES DISPO	\$	DESCRIPTION
Atelier broderie	12 janvier	14 janvier	26 février, 12 mars, 19 mars, 9 avril	6	10\$	Réaliser une oeuvre unique faite de vos mains avec Lorraine
Chaise fitness	12 janvier	14 janvier	3 février, 17 février, 3 mars, 17 mars, 31 mars, 14 avril	15		Des exercices doux sur chaise, guidés par une vidéo.
Chorale	12 janvier	14 janvier	12 janvier au 27 avril	14		Passionnés de musique, débutants ou expérimentés, se retrouvent pour chanter ensemble.
Dessin	12 janvier	14 janvier	28 janvier au 29 avril	24		6 cours /groupe 1 & 6 cours /groupe 2 avec Nicole
Improvisation	12 janvier	14 janvier	28 janvier au 22 avril	20	20\$	Ateliers d'improvisation dirigés par un animateur spécialisé de l'organisme Théâtre Côte à Côte.
Initiation au dessin	12 janvier	14 janvier	21 janvier			Outils et techniques de base pour réussir un dessin. Préalable à la session de cours de dessin avec Nicole.
Mandala sur bois	12 janvier	14 janvier	9 février, 24 février	10		Formes et motifs symboliques sur une pièce de bois avec Jacqueline.
Mouvement vitalité	12 janvier	14 janvier	27 janv, 10 février, 24 février, 10 mars, 24 mars, 7 avril	15	25\$	Danses variées sur une musique entraînante.
Quilling	12 janvier	14 janvier	26 janv, 23 février, 23 mars, 20 avril	10		Techniques de roulage du papier pour créer des oeuvres d'art avec Marlène.
Yoga sur chaise	12 janvier	14 janvier	19 janvier au 20 avril	20	30\$	Pratique de yoga utilisant une chaise, permettant une séance sécuritaire et adaptée à chacun. (Matériel: tapis de yoga facultatif)
Cardio drumming	12 janvier	14 janvier	27 janvier au 14 avril	12		Exercices avec ballon intégrant des mouvements inspirés des instruments de percussion, comme la batterie.

* En cas de coûts, la réservation est effective uniquement après validation du paiement.

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ACTIVITÉS SANS INSCRIPTION

NOM DE L'ACTIVITÉ	DATE(S) DE L'ACTIVITÉ	DESCRIPTION - Matériel fourni sauf si avis contraire dans la description
Activités libres, scrapbooking et tricot libre	Rendez-vous chaque semaine Voir l'horaire de la semaine	Activités variées : Jasette, crochet, tricot, jeux de société, crible et moments d'échanges conviviaux.
Atelier techno - On répond à vos questions	26 janvier, 16 mars	Besoins d'astuces numériques, de conseils ou d'éclaircissements sur la technologie (cell, ordinateur, tablette)
Comment gérer mes cartes financières sur mon cellulaire	16 février	Découverte des applications bancaires : comment les installer et les utiliser simplement sécuritairement.
Loisirs numériques en toute sécurité	20 avril	Comment écouter de la musique, des balados, regarder des films ou séries / Explorer YouTube
Bingo rigolo	27 janvier, 26 février, 10 mars, 21 avril	Un bingo rigolo, version MDA. Aucun frais à payer. Prix imaginés et concoctés par la MDA.
Chantons avec Terry et Freddy	19 janvier, 18 février, 17 mars, 14 avril	Spectacle musical et karaoké : un voyage festif à travers les chansons françaises, québécoises et anglaises avec paroles projetées pour chanter ensemble en toute fluidité.
Ciné Hop la vie!	14 janvier	Rendez-vous cinéophile Popcorn et le film : Retour en force/Comédie
Club de marche	Tous les lundis-mercredis	Une marche sociale où chacun avance à son propre rythme.
Conférence- Papiers clairs - 2 rencontres	9 mars, 13 avril	Comment bien organiser la paperasse pour éviter bien des problèmes pour ou pour vos proches avec l'ACEF.
Les vitamines dans votre assiette	28 avril	Mieux comprendre les vitamines, leurs bienfaits et où les retrouver dans notre assiette avec Claudia du Centre Inspire
Fêtes du mois	29 janvier, 23 février, 23 mars, 9 avril	C'est votre anniversaire ce mois-ci? Moment de célébrations avec les membres de la MDA!
Karaoké	27 avril	Un moment festif où chacun peut chanter ses chansons préférées, rire et danser.
L'écho de nos années - 9 ans ensemble	16 avril	Un moment convivial où l'on revisite les 9 dernières années à travers musique, souvenirs et jeux participatifs.
Match d'improvisation	29 janvier, 5 mars, 2 avril	L'équipe de l'impro de la MDA s'affrontent dans un duel créatif et humoristique où vous serez invité à voter pour vos improvisations préférées. Coût payable à la porte -Membre 2\$, Non-membre 5\$
Rénover sans casse-tête- Comment bien s'y préparer	17 février	Outils pour entreprendre vos rénovations, connaître vos droits et vos recours afin d'éviter les mauvaises surprises avec l'ACEF.
Soins de la peau et l'ostéoporose	20 janvier	Conseils pratiques pour prendre soin de votre peau et préserver la santé de vos os avec Familiprix Mélanie Boulanger.
Trésor d'un aîné	7 avril, 29 avril	Découverte de la vie d'un aîné qui nous offre le privilège de connaître son parcours.
Trucs et conseils pour éviter le gaspillage alimentaire	20 janvier	Découvrez des astuces simples et pratiques pour mieux conserver vos aliments et réduire le gaspillage au quotidien avec Stephan.
Un brin d'anglais	2 février, 30 mars	L'art de pratiquer l'anglais en toute simplicité, autour d'un café et d'une bonne conversation
Optimiser sa santé cognitive à long terme	21 janvier	Stratégies concrètes pour nourrir, stimuler et protéger ton cerveau au quotidien avec Cardio Concept.
Yahoo	13 janvier, 2 février 24 mars, 9 avril	Un jeu de cartes inspiré du bingo, avec des prix imaginés et concoctés par la MDA
Jeux de société et activités libres intergénérationnels	2 mars	Jeunes et aînés se retrouvent pour jouer et découvrir de nouveaux jeux. Lieu: Maison des Jeunes
Karaoké intergénérationnel	4 mars	Les générations se retrouvent pour chanter, rire et partager leurs chansons préférées. Lieu - Maison des Jeunes