

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS SPÉCIALES

VISITE DE LA MICRO-BRASSERIE ALCHIMISTE ET DÉGUSTATION DE BIÈRE :

Venez découvrir l'histoire de cette micro-brasserie et le processus de brassage de la bière. De plus, vous aurez la chance de déguster leurs produits.

Heure de départ de la MDA: 12h30 **Coût :** 29\$

CUEILLETTE DE POMME DANS UN VERGER :

Venez faire la cueillette de pomme en bonne compagnie. Départ : 10h Détails et coût de la sortie à venir. Réservation avant le 13 septembre, 13h00

PARTY DE NOËL :

Venez déguster un bon repas entre amis. Souper (repas chaud-traiteur), musique, danse, jeux, prix de présence. La soirée aura lieu à l'école de la Rive (Lavaltrie), **Coût :** 35\$

Réservation avant le 30 novembre.

CONFÉRENCE

LA LOI SUR LA PROTECTION AU CONSOMMATEUR:

Caroline Séguin, ACEF

Cette conférence se penche sur les droits et recours des consommateurs : bien s'informer avant d'acheter ou de signer tout contrat; vérifier les garanties et politiques des commerçants (politique de l'exactitude des prix, les bons d'achats différés, etc.); consulter les bonnes sources pour faire une mise en demeure; se préparer à négocier et connaître les plaintes possibles advenant l'échec d'une négociation.

QUEL ÂGE ONT VOS OREILLES? :

Venez démystifier la perte d'audition chez les aînés avec Kathryn Lajoie, intervenante de l'association des sourds et des malentendants du Québec.

L'HISTOIRE DE LAVALTRIE:

M. Jean Héту, Président de la Société d'histoire et du patrimoine de Lavaltrie, viendra vous raconter l'histoire de Lavaltrie.

LA CONSERVATION DE NOS DOCUMENTS:

Caroline Séguin, ACEF

Les classeurs débordent... Des papiers sont égarés... Il est temps de faire le ménage! Mais pour s'y retrouver, il faut savoir quels sont les documents à conserver et quels sont ceux qu'on peut jeter. Pourquoi devrais-je garder ou éliminer ce papier? Quels sont les délais de conservation suggérés? Que faire avec les documents périmés?

GIS ENVIRONNEMENT

LES TRUCS DE NOS GRAND-MÈRES :

Venez échanger et partager vos trucs de grand-mère en bonne compagnie.

GIS ADOS GRISONNANTS

Rester à l'affût pour toutes les activités intergénérationnelles offertes au courant de l'automne. Vous avez des projets que vous aimeriez mettre de l'avant, contactez Mélanie.

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

GIS MISE EN FORME

CLUB DE MARCHÉ : Tous les lundis, mercredis dès 9h30 et le mardi à 13h30, 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.

MARCHE NORDIQUE : 12 places/12 Semaines. Marche plus sportive avec utilisation de bâtons qui permettent davantage la sollicitation des muscles du tronc. La poussée en angle des bâtons au sol augmente la vitesse et la grandeur de la foulée ce qui en fait une excellente activité cardiovasculaire. Départ dans le stationnement de l'hôtel de ville. **Coût :** 20\$. Inscription le 7 septembre.

TAI CHI: 12 places/12 semaines. Le Tai-Chi est une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision sans un ordre préétabli. **Coût :** 20\$. Inscription le 7 septembre.

ÉVEIL MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE: 12 places/12 semaines. Séries d'exercices afin d'améliorer la mobilité articulaire, la respiration et assouplir les muscles et les facias. Des variantes sur chaises peuvent être proposées pour les gens ayant des limitations physiques. **Coût :** 20\$. Inscription le 7 septembre.

VITALITÉ ENTR'ÂINÉS : 12 places/12 semaines Exercice qui améliore vos capacités cardiopulmonaires, votre force, le renforcement musculaire, votre équilibre et votre souplesse. **Coût :** 20\$. Inscription le 7 septembre.

YOGA SUR CHAISE : 12 places/12 semaines. Pratique de yoga se pratiquant avec une chaise afin de bien se positionner et de pouvoir pratiquer le yoga de façon sécuritaire et adaptée. **Coût :** 20\$. Inscription le 7 septembre.

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

CARDIO PLEIN AIR : 15 places. Mettez-vous en forme à votre rythme tout en profitant de l'air extérieur. Ce cours jumelle des séries d'exercices cardio-vasculaire et de musculation de faible intensité. Une période d'échauffement en début pour préparer votre corps et une période de court étirement à la fin vous seront proposées.

INITIATION AU KARATÉ: 12 places. Découvrir l'art de maîtriser sa respiration, sa force et sa précision. Apprentissage de mouvements pour vous défendre ainsi que pour renforcer vos muscles. Les Arts Martiaux sont un mélange de bien-être personnel de confiance en soi, de respect et de défense.

INITIATION AU BALADI :12 places. Cours de danse orientale. Développe la souplesse et le tonus.

MISE EN FORME SUR CHAISE: 12 places. Mélange d'exercices d'équilibre et de force musculaire fonctionnelle sur chaise.

PÉTANQUE ATOUT: Combinaison de 3 jeux, la pétanque, le bowling et le 500

INITIATION À LA DANSE INDIENNE : 12 places. Danse classique indienne qui développe la coordination, l'équilibre, le rythme et l'émotivité.

INITIATION AU KICK-BOXING:12 places. Ce style est tout simplement une combinaison adaptée des coups de pied de karaté et de coup de poing de boxe. Tout en faisant un entraînement plus physique, vous apprendrez à faire des enchaînements de mouvements. Que ce soit sur des cibles, des sacs de frappe ou dans le vide vous aurez un sentiment de défolement et de bien être assuré.

INITIATION AU ZUMBA GOLD: 12 places. Mouvements originaux de la salsa que l'on aime tant, mais avec une intensité moindre et facile à suivre. Permet de développer votre équilibre, votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements.

INITIATION À LA DANSE AFRICAINE : 12 places. Des plus énergisantes, la danse africaine génère un effet thérapeutique. Elle favorise l'amélioration de la posture et de la coordination, développe le sens du rythme, tout en sollicitant la fonction cardiovasculaire.

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

GIS TISSÉ-SERRÉ

CINÉ HOP LA VIE :

Septembre : Le club de lecture\ **Octobre:** Jumanji\ **Novembre:** Otto\ **Décembre:** Noël avec les Krank

ACTIVITÉ LIBRE :

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

BINGO RIGOLO : Jouer tout en s'amusant. Un bingo rigolo, version MDA. Aucuns 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.

CERVEAU ACTIF: Jeux et activités qui stimulent et sollicitent les différentes fonctions du cerveau !

DÎNER COMMUNAUTAIRE COSTUMÉ – HALLOWEEN, 30 places

Souignons l'Halloween. Chacun des invités est invité à apporter son lunch pour un dîner des plus festif.

DÎNER FESTIF DE NOËL: 30 places. Un dîner potluck pour fêter le temps des fêtes. Chacun est invité à apporter un plat à partager. Danse, musique, jeux et surprise.

SCRABBLE : Venez découvrir de nouveaux mots en venant jouer au scrabble.

TOURNOI DE CRIBBLE : 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 CUISINONS

ATELIER COLLATION : 6 places.

Venez cuisiner avec notre cuistot en chef, les collations qui seront offertes aux membres de la MDA durant le mois.

HOMMES AU FOURNEAU : 8 places. Venez cuisiner avec notre chef et déguster votre recette en bonne compagnie, pour hommes seulement. Chaque participant a le droit d'inviter un convive pour déguster leur repas gastronomique. 5\$ les non-invités

POPOTTE COMMUNAUTAIRE DE NOËL : 8 places.

Pourquoi ne pas se réunir pour cuisiner les classiques de Noël et être prêt pour la période des fêtes. Tourtière, ragoût de boulettes, tartes, etc. Plats préparés pour apporter à la maison. **Coût:** à déterminer

ATELIER GÂTEAU TIRAMISU : 6 places.

Lynda Legault vous guidera dans la fabrication d'un gâteau Tiramisu. Dégustation sur place.

CUISINONS LES POMMES : 8 places.

Venez cuisiner des recettes à base de pomme avec notre cuistot en chef. Dégustation sur place.

ATELIER DE CHOCOLAT : 6 places. Venez confectionner des chocolat avec Christiane Despatie, notre chef invité.

ATELIER TECHNO

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

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

GIS MUSICAL

FÊTONS AVEC TERRY ET FREDDY :

Venez chanter et danser sous la musique "live" de Terry et Freddy. Spectacle musical présentant des chansons en français et en anglais. Paroles maintenant projetés tout au long du spectacle afin de vous offrir encore plus de plaisir et chansons québécoise au programme.

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

INITIATION AU DJEMBÉ : 8 places. Venez vous initier au Djembé, un instrument de percussion.

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

GIS CULTUREL

INITIATION à LA MYCOLOGIE : Venez vous initier aux champignons avec notre guide-expert de l'abbaye Val Notre-Dame de Saint-Jean-de-Matha.

GIS BIEN-ÊTRE

LES BIENFAITS DE LA MASSOTHÉRAPIE : Sous forme d'atelier, venez découvrir en quoi la massothérapie peut-être bénéfique pour vous.

RENDEZ-VOUS DE MASSOTHÉRAPIE SUR CHAISE : Venez-vous faire dorloter pendant 15 min par la massothérapeute. Réservation obligatoire. **Place limité.**

TECHNIQUES CORÉENNES MÉRIDENS DES MAINS : François Van Deynse viendra vous présenter la Manupuncture Coréenne qui est une pratique d'équilibrage des énergies du corps, s'inspirant des méridiens d'acupuncture mais concentrée sur la main.

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 fou rire garanti!

COURS DE DESSIN: 10 places (Débutant) 10 places (Avancé) Outils et techniques de base pour réussir un dessin.

COURS DE BRODERIE : 8 places Cours d'initiation de broderie

QUILLING ET TRICOT AMICAL:(matériel non fourni ou possibilité de dépannage)

Moment pour toutes les passionnées d'art. Venez-vous entraider et vous surpasser en toute simplicité.

COURS DE QUILLING POUR DÉBUTANT : 8 places. Création d'un projet de Quilling : L'art de rouler des bandelettes de papier pour former des œuvres d'art.

COURS DE COUTURE (napperon) : 8 places. Venez confectionner un napperon sous les bons conseils de Nicole Lachapelle.

BRICOLAGE DE NOËL : 8 places. Venez bricoler un ornement de Noël sous les conseils de Mélanie.

PEINTURE SUR ROCHE : 8 places. Les participants seront invités à se connecter avec leur créativité et de peindre une roche à l'aide de la peinture acrylique.