

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ACTIVITÉS QUI DEMANDENT UNE INSCRIPTION

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

NOM DE L'ACTIVITÉ	DATE DÉBUT INSCRIPTION	DATE FIN INSCRIPTION	DATE DE L'ACTIVITÉ	PLACES DISPO	\$	DESCRIPTION
Les Mercredis Hop la Vie !	Chaque mercredi matin 9h00	-	Chaque mercredi de 17h30 à 19h30	20	2\$	Un bon plat pour un souper entre amis et une soirée de jeux et jassette.
Décoration d'un pot de fleurs en terre cuite	3 sept.	3 sept.	9 & 16 sept.	12	7\$	Réalisation d'un pot décoratif pour une plante, sous la supervision de Sylvie Lauzière.
Atelier marinade – Betterave-cornichons	3 sept.	10 sept.	15 sept.	6	7\$	Trucs, conseils et préparation de marinade sous la supervision de Christiane. Veuillez apporter vos 2 pots Mason de 500 ml, qui sont requis pour la réalisation de l'activité.
Sortie aux pommes	3 sept.	10 sept.	18 sept.	30	18\$	Autocueillette et visite du domaine « Qui sème, récolte » à Saint-Jean-de-Matha. Profitez d'une journée agréable à la découverte du verger, de la cidrerie et de la boutique. Une dégustation de leur délicieux jus de pommes est également au programme. Le prix comprend un sac de 10 livres de pommes. Départ MDA : 9 h Possibilité de covoiturage
Spécial Halloween – Meurtre et mystère : Souper & et découvrez le coupable	3 sept.	30 sept.	29 oct.	30	20\$	Soirée où vous devrez trouver le coupable, en dégustant un repas préparé par la brigade de Stephan. Les informations pour le déroulement seront transmises à ceux et celles qui seront inscrits.
Confidences & Festin	3 sept.	15 sept.	15 sept.	Illimité	-	Une activité qui nourrit autant le cœur que l'estomac, favorisant les liens et le bien être collectif. Apportez votre lunch.
Soirée de filles « La Rentrée au secondaire »	8 sept.	15 sept.	15 sept.	Illimité	-	Portez une tenue rappelant votre première année du secondaire. Des moments de franche camaraderie, jeux et fous rires.
Les Cuistots	8 sept.	10 sept.	22 sept.	4	-	Sous la supervision du chef, la brigade culinaire prépare un festin pour les membres dans le cadre de l'activité « Le Festin ».
Le festin	8 sept.	10 sept.	22 sept.	25	7\$	Savourez un délicieux festin préparé par les cuistots.
Méditation	14 sept.	17 sept.	22 sept.	12	-	Éveillez votre esprit, apaisez votre cœur. Un retour essentiel à votre énergie intérieure avec Marie-Andrée
Cerveau actif	21 sept.	24 sept.	28 sept.	20	-	Jeux et activités qui stimulent le cerveau.
Soirée de Boys	21 sept.	29 sept.	29 sept.	Illimité	-	Soirée discussion, thématiques diverses et/ou jeux de société
Atelier cuisine/Bol tortillas césar	21 sept.	24 sept.	5 oct.	10	7\$	Apprendre à cuisiner un bol tortillas/césar en compagnie de Lynda.
Hommes au fourneau & leurs invités	21 sept.	24 sept.	6 oct.	6	7\$	Apprendre, expérimenter et célébrer la gastronomie. (Activité réservée aux hommes à leurs invités)
Danse en ligne	28 sept.	1 oct.	6 oct.	15	-	Séance de danse en ligne animée par Huguette. Une série de pas dynamiques adaptés à tous les niveaux.
Sortie/Jeu d'évasion	28 sept.	1 oct.	15 oct.	30	25\$	Un jeu où on doit résoudre des énigmes, collaborer et faire preuve de logique pour relever le défi. Une activité qui stimule l'esprit d'équipe et la réflexion. Lieu : L'intrigue à Repentigny. Départ MDA : 17h00 / Possibilité de covoiturage
Souper des pétanqueux	28 sept.	1 oct.	16 oct.	Illimité	Votre repas	Souper de fin de saison pour la session de pétanque 2026. Détails à venir

NOM DE L'ACTIVITÉ	DATE DÉBUT INSCRIPTION	DATE FIN INSCRIPTION	DATE DE L'ACTIVITÉ	PLACES DISPO	\$	LIEU DESCRIPTION
Méditation	5 oct.	8 oct.	13 oct.	12	-	Éveillez votre esprit, apaisez votre cœur. Un retour essentiel à votre énergie intérieure avec Marie-Andrée.
Atelier peinture à l'aquarelle	5 oct.	8 oct.	16 oct.	25	-	Initiez-vous à la peinture à l'aquarelle en compagnie d'une artiste passionnée. Découvrez les techniques de base de ce médium délicat et laissez libre cours à votre créativité en réalisant une œuvre unique dont vous serez fier.
Les cuistots	5 oct.	8 oct.	20 oct.	4	-	Sous la supervision du chef, la brigade culinaire prépare un festin pour les membres dans le cadre de l'activité « Le Festin ».
Le festin	5 oct.	8 oct.	20 oct.	15	7\$	Savourez un délicieux festin préparé par les cuistots.
Souper de Noël, jeux et soirée dansante	5 oct.	5 nov.	17 déc.	60	À venir	Retour de notre traditionnelle soirée de Noël. Une veillée soulignée comme dans le bon vieux temps. Souper (traiteur- détails à venir), prix de présences et danse.
Rando : Les couleurs de l'automne	13 oct.	15 oct.	16 oct.	Illimité	5\$	Randonnée au parc des Îles-de-Berthierville afin de découvrir la beauté de la nature et les magnifiques couleurs automnales. Départ de la MDA : 13h00 / Possibilité de covoiturage.
Soirée de boys	13 oct.	20 oct.	20 oct.	Illimité	-	Soirée discussion, thématiques diverses et/ou jeux de société
Cerveau actif	13 oct.	15 oct.	22 oct.	20	-	Jeux et activités qui stimulent le cerveau.
Marché de Noël	13 oct.	12 nov.	22 oct. 5 nov. 12 nov.	8	-	Atelier créatif visant à réaliser des œuvres qui seront vendues dans le cadre du marché de Noël. Détails à venir.
Atelier peinture à l'acrylique	13 oct.	15 oct.	23 oct.	25	-	Initiez-vous à la peinture acrylique en compagnie d'une artiste passionnée. Apprenez les rudiments de cette technique et créez une œuvre unique dont vous serez fier.
Confidences & Festins	19 oct.	27 oct.	27 oct.	Illimité	-	Une activité qui nourrit autant le cœur que l'estomac, favorisant les liens et le bien être collectif. Apportez votre lunch.
Soirée de filles – Parlons Sexe	19 oct.	27 oct.	27 oct.	Illimité	-	Nous vous invitons à participer à une soirée réservée aux femmes, consacrée à une discussion éducative et confidentielle portant sur la santé sexuelle. Cette rencontre se déroulera dans un cadre discret, propice aux échanges respectueux et à l'information.
Atelier pastel sec	19 oct.	22 oct.	30 oct.	25	-	Explorez l'univers du pastel sec avec les conseils d'une artiste expérimentée. Découvrez le jeu des couleurs, des ombres et des dégradés tout en donnant vie à votre propre création artistique.
Les cuistos	26 oct.	29 oct.	10 nov.	4	-	Sous la supervision du chef, la brigade culinaire prépare un festin pour les membres du dans le cadre de l'activité « Le Festin ».
Le festin	26 oct.	29 oct.	10 nov.	25	7\$	Savourez un délicieux festin préparé par les cuistots.
Sortie au Randolph	2 nov.	10 nov.	10 nov.	Illimité	9\$ + Repas	Soirée jeux de société au Randolph - 408 Rue Notre-Dame, Repentigny. Départ de la MDA : 18h00 / Possibilité de covoiturage.
Cerveau actif	2 nov.	5 nov.	12 nov.	20	-	Jeux et activités qui stimulent le cerveau.

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

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ACTIVITÉS QUI DEMANDENT UNE INSCRIPTION (SUITE)

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

NOM DE L'ACTIVITÉ	DATE DÉBUT INSCRIPTION	DATE FIN INSCRIPTION	DATE DE L'ACTIVITÉ	PLACES DISPO	\$	LIEU	DESCRIPTION
Atelier percussion	2 nov.	5 nov.	13 nov. & 20 nov.	18	-		Explorez différents instruments de percussion, reproduisez des rythmes variés et laissez-vous porter par une expérience favorisant l'expression, la créativité et le bien-être avec l'artiste Pascale LeBlanc
Atelier chocolat	2 nov.	5 nov.	17 nov.	10	10\$		Initiation à l'art du chocolat avec Christiane : conseils pratiques, techniques de base et confection de gourmandises chocolatées.
Chaise fitness	2 nov.	5 nov.	9 nov.	10	-		Des exercices doux sur chaise, guidés par une vidéo.
Méditation	9 nov.	12 nov.	17 nov.	12	-		Éveillez votre esprit, apaisez votre cœur. Un retour essentiel à votre énergie intérieure avec Marie-Andrée
Soirée de boys	9 nov.	17 nov.	17 nov.	Illimité	-		Soirée discussion, thématiques diverses et/ou jeux de société
Calendrier de l'avent recyclé	9 nov.	12 nov.	19 nov. & 23 nov.	10	-		Création d'un calendrier de l'Avent original comprenant 24 compartiments numérotés, destinés à être ouverts chaque jour du 1er au 24 décembre.
Hommes au fourneau & leurs invités	9 nov.	12 nov.	24 nov.	6	7\$		Apprendre, expérimenter et célébrer la gastronomie. (Activité réservée aux hommes à leurs invités)
Danse en ligne	16 nov.	19 nov.	24 nov.	15	-		Séance de danse en ligne animée par Huguette. Une série de pas dynamiques adaptés à tous les niveaux.
Confidences et festin	16 nov.	24 nov.	24 nov.	Illimité	-		Une activité qui nourrit autant le cœur que l'estomac, favorisant les liens et le bien être collectif. Apportez votre lunch.
Soirée de filles – Jeux et danses	16 nov.	24 nov.	24 nov.	Illimité	-		Jeux, danse et plaisir seront au rendez-vous pour une soirée festive sous le signe du partage et de l'amusement.
Bricolage de Noël	16 nov.	19 nov.	26 nov.	10	5\$		Réalisation d'une couronne de Noël avec Louise.
Médiation culturelle	16 nov.	19 nov.	27 nov.	40	-		Découvrez l'univers musical de Pascale LeBlanc à travers un spectacle chaleureux mêlant folk québécois et rythmes antillais. La prestation sera suivie d'un atelier participatif où les participants pourront chanter, jouer des percussions et échanger sur divers thèmes culturels.
Atelier truffe au chocolat noir/blanc	16 nov.	19 nov.	30 nov.	7	10\$		Sous la supervision de Lynda, découvrez l'art de la confection des truffes au chocolat noir et blanc. Amenez votre lunch.
Méditation	23 nov.	26 nov.	1 déc.	12	-		Éveillez votre esprit, apaisez votre cœur. Un retour essentiel à votre énergie intérieure avec Marie-Andrée
Sortie de Noël	23 nov.	26 nov.	4 déc.	À voir	\$		Détails à venir
Les cuistots	23 nov.	26 nov.	8 déc.	4	-		Sous la supervision du chef, la brigade culinaire prépare un festin pour les membres dans le cadre de l'activité « Le Festin ».
Le festin	23 nov.	26 nov.	8 déc.	25	7\$		Savourez un délicieux festin préparé par les cuistots.
Cerveau actif	30 nov.	3 déc.	10 déc.	20	-		Jeux et activités qui stimulent le cerveau.
Popotte de Noël	30 nov.	3 déc.	15 déc.	10	15\$		Venez préparer un repas traditionnel du temps des Fêtes dans une ambiance conviviale et chaleureuse, puis repartez avec une portion à déguster à la maison. Apportez vos contenants.

NOM DE L'ACTIVITÉ	DATE DÉBUT INSCRIPTION	DATE FIN INSCRIPTION	DATE DE L'ACTIVITÉ	PLACES DISPO	\$	LIEU	DESCRIPTION
Pot luck de Noël	30 nov.	15 déc.	16 déc.	45	-		Vous êtes invité à apporter un plat à partager afin de profiter d'un moment chaleureux, rempli de belles découvertes culinaires. Une belle occasion de se rassembler et de célébrer l'esprit de Noël.

* 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 averse contraire dans la description
Activités libres & jeux	Judi 13h30	Activités variées : Jasette, jeux de société, crochet, tricot, crible, etc.
Bingo rigolo	28 sept./12 oct. 23 nov.	Un bingo rigolo version MDA. Aucun frais à payer. Prix imaginés et concoctés par la MDA.
Bingo de Noël	14 déc.	Un bingo rigolo version MDA. Aucun frais à payer. Prix imaginés et concoctés par la MDA, spécial Noël.
Brin d'anglais/Jeux	17 sept./ 8 oct. 5 nov./3 déc.	Pratiquer l'anglais en toute simplicité à travers des échanges amicaux. Aucun niveau requis : l'objectif est de converser, s'amuser et gagner en confiance, à son propre rythme.
Chantons avec Terry & Freddy	22 sept./20 oct. 10 nov./16 déc.	Spectacle musical et karaoké : un voyage festif à travers les chansons françaises, québécoises et anglaises avec paroles projetées sur écran pour chanter ensemble en toute fluidité.
Les aventures de Jacques Ricard au Japon	2 nov.	Venez assister aux aventures de M. Jacques Ricard lors de son voyage au Japon.
Cinéma Hop la Vie /Film de Noël	14 déc.	Rendez-vous cinéophile – Popcorn fourni / Film de Noël
Club de marche	Lundi & mercredi à 9h30	Une marche sociale où chacun avance à son propre rythme. Point de rencontre – Départ stationnement de l'hôtel de ville.
Chez-nous, il n'y a pas de tabou	25 sept./23 oct. 6 nov./11 déc.	Un espace accueillant pour échanger librement et en toute convivialité et sans jugement autour d'un café. Animé par Audrey, différents thèmes seront touchés.
Fêtes du mois	21 sept./12 oct. 16 nov./7 déc.	C'est votre anniversaire ce mois-ci ? Moment de célébration avec les membres de la MDA. Amenez votre lunch et/ou venez dîner avec vos pairs. On fournit le dessert.
Quilling entre amis	24 sept./15 oct.	Réaliser des décorations, des cartes ou des œuvres d'art en enrollant et en façonnant de fines bandes de papier coloré. Chacun est invité à échanger ses idées, ses techniques et son expérience afin d'apprendre ensemble dans une ambiance amicale. Il ne s'agit pas d'un cours dirigé, mais d'un moment de création où les participants apprennent les uns des autres, échangent leurs techniques et réalisent ensemble de beaux projets.
Karaoké de Noël	15 déc.	Un moment festif où chacun peut chanter ses chansons préférées de Noël, rire et danser.
Conférence : Les fraudes financières	29 nov.	Trucs avisés pour reconnaître et prévenir les fraudes financières potentielles, animés par la Banque Nationale.
Conférence : Comprendre l'aide à mourir	9 nov.	Atelier animé par Édualoi : Comprendre les types de demandes d'aide médicale à mourir, la demande contemporaine et la demande anticipée, ainsi que les démarches à suivre et le déroulement du processus. Témoignages, cas vécus et explication juridiques.

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

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ACTIVITÉS **SANS INSCRIPTION** (SUITE)

NOM DE L'ACTIVITÉ	DATE(S) DE L'ACTIVITÉ	DESCRIPTION - Matériel fourni sauf si averse contraire dans la description
Conférence : Techniques d'automassage	2 nov.	Présentation de différentes techniques d'automassage simples et efficaces visant à réduire les tensions musculaires, améliorer la circulation sanguine et favoriser le bien-être général avec Claudia Théorêt du Centre Inspire.
Les aventures de Sophie en Autriche	29 sept.	Découvrez le voyage de votre coordonnatrice, qui partagera ses expériences, ses découvertes et quelques anecdotes inspirantes.
On répond à vos questions	14 sept. / 5 oct. 26 oct. / 30 déc.	Besoins d'astuces numériques, de conseils ou d'éclaircissements sur la technologie (cell, ordinateur, tablette, etc.)
Pétanque	Horaire d'été et ce, jusqu'au 15 oct.	Pétanque amicale offerte chaque semaine, un moment parfait pour jouer en toute simplicité, rencontrer des gens et profiter d'une ambiance détendue. Sera effective tant qu'il fera assez chaud.
Journée internationale des aînés	1 oct.	Le 1er octobre, nous mettrons à l'honneur les aînés et leur apport inestimable à notre société. Les détails de l'événement seront dévoilés prochainement. Restez à l'affût pour en savoir davantage sur la programmation et les activités prévues
Conférence : Découvrir les oiseaux	10 sept.	Découvrir les magnifiques oiseaux de Lavaltrie ; Coups de cœur ornithologique présenté par notre intervenant spécialisé Sylvain Proulx.
Conférences : Préparation pour des éventualités d'urgence et funérailles	27 oct	Rencontre d'information portant sur les principaux aspects liés à la planification de la fin de vie et à l'accompagnement des proches : procuration, le mandat d'incapacité, les directives médicales anticipées, les réactions face à l'annonce d'un décès imminent, ainsi que les étapes entourant l'organisation des funérailles, préarrangements funéraires, démarches à effectuer lors d'un décès.
Encan	9 oct.	Participez à notre encan et courez la chance de mettre la main sur de magnifiques articles à des prix avantageux ! Découvrez une variété de lots et misez sur vos coups de cœur. Tout le monde y trouve son compte ! 1\$ de frais d'entrée
Match d'impro	6 oct. 3 nov. 1 déc.	Match d'improvisation amical placé sous le signe du plaisir, de la créativité et de la bonne humeur. Gratuit pour les membres – 5\$ pour les non-membres. Lieu : Garage à Simon. Ouverture des portes à 18h00
Trésor d'un aîné	13 oct. 8 déc.	Découverte de la vie d'un aîné qui nous offre le privilège de connaître son parcours.

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

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES GROUPES FERMÉS QUI DEMANDENT UNE INSCRIPTION

LÉGENDE:

 Covoiturage possible pour les activités extérieures \$ = frais (\$) = possibilité de frais

NOM DE L'ACTIVITÉ	DATE DÉBUT INSCRIPTION	DATE FIN INSCRIPTION	DATE DE L'ACTIVITÉ	PLACES DISPO	\$	DESCRIPTION - Matériel fourni sauf si averse contraire dans la description
Atelier de bois	3 sept.	10 sept.	Session de 3 cours Vendredi 13h30	6	10\$	Atelier animé par Réjean qui vous partagera ses connaissances et son soutien. Apprentissage de techniques de base et le plaisir de créer un objet unique de vos propres mains (article à déterminer) Lieu : Réjean Vignola (adresse à venir)
Histoire racontée	3 sept.	30 sept.	Session de 2 rencontres 29 oct. & 3 nov.	8	-	Partagez le plaisir de la lecture avec les enfants d'un CPE. Raconter une histoire aux tout-petits et vivre un beau moment d'échange, de découverte et de complicité entre les générations. Lieu : Lanoraie et Lavaltrie (autres détails à venir)
Chorale	3 sept.	17 sept.	Session de 12 semaines Lundi 15h30	14	-	Passionnés de musique, débutants ou expérimentés, se retrouvent pour chanter ensemble.
Dessin	3 sept.	3 sept.	Session de 6 cours Mercredi 13h30	24	-	6 cours /groupe Atomas & 6 cours /groupe Snoopy avec Nicole
Cours & pratique d'improvisation	3 sept.	Jusqu'à épuisement des places	Session de 12 cours Mercredi 13h30	20	-	4 cours d'improvisation dirigés par un animateur spécialisé de l'organisme Théâtre Côte à Côte à raison d'une fois par mois & 8 activités de mise en pratique des acquis développés lors des cours d'improvisation, animées par un bénévole.
Atelier théâtre	3 sept.	17 sept.	Session de 4 cours Lundi 13h30	20	-	Développer la confiance, la concentration, la créativité, la rapidité d'esprit, l'expression, la mémoire, l'écoute, l'imagination, le leadership... le tout en s'amusant via le théâtre avec des techniques de bases animé par le théâtre Côte à Côte. Lieu : Garage à Simon
Initiation au dessin	3 sept.	3 sept.	Session de 2 cours 14 sept. & 16 sept.	-	-	Outils et techniques de base pour réussir un dessin
Atelier écriture	3 sept.	10 sept.	Session de 6 cours Mardi 13h30	10	-	Session de 12 cours de 2 h 30, répartis entre l'automne et l'hiver. Laissez libre cours à votre imagination en apprenant à écrire une petite histoire tout en vous amusant. Explorez des techniques d'écriture simples et efficaces, puis développez votre style sous l'accompagnement de Sylvain Boulé.
Atelier photos	3 sept.	10 sept.	Session de 2 cours 3 nov. & 1 déc.	6	-	Joignez-vous à M. Claude Denis pour un atelier photo inspirant où vous apprendrez trucs, astuces et techniques pour mettre en valeur vos meilleurs clichés.
Yoga sur chaise	3 sept.	17 sept.	Session de 12 semaines Jeudi 9h30	20	30\$	Pratique de yoga utilisant une chaise, permettant une séance sécuritaire et adaptée à chacun avec Sandra (Matériel : Tapis de yoga facultatif)
Cardio drumming	3 sept.	17 sept.	Session de 12 semaines Lundi 9h30	13	-	Exercices avec ballons intégrant des mouvements inspirés des instruments de percussions, comme la batterie.