

# DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ACTIVITÉS 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	\$	LIEU	DESCRIPTION
Rendez-vous festif des aînés – Services et célébration	4 mai	30 juillet	26 août	120	10\$	Fondation Marc Saulnier 1180 Rue Notre-Dame	Épluchette de blé d'Inde, découverte des services offerts aux aînés de la région, musique et danse dans une ambiance conviviale et festive. En collaboration avec les organismes et associations aînés. Billet en vente à la MDA
Méditation	4 mai	Tant qu'il reste de la place	5 mai	15		MDA	Éveillez votre esprit, apaisez votre cœur. Un retour essentiel à votre énergie intérieure avec Marie-Andrée
Cardio drumming	4 mai	Tant qu'il reste de la place	7 mai	12		MDA	Exercices avec ballons intégrant des mouvements inspirés des instruments de percussions, comme la batterie.
Chaise Fitness	4 mai	Tant qu'il reste de la place	14 mai	15		MDA	Des exercices doux sur chaise, guidés par une vidéo.
Cardio drumming	4 mai	Tant qu'il reste de la place	14 mai	12		MDA	Exercices avec ballons intégrant des mouvements inspirés des instruments de percussions, comme la batterie.
Voyage Tour de France	4 mai	12 mai	20 mai	30	20\$	MDA	Partez à la découverte de la culture française à travers un dîner aux saveurs de la France, suivi d'un moment de partage autour des coutumes, traditions, animé par Momo, Nicole et Serge. (Vin compris)
Assemblée générale annuelle	4 mai	Tant qu'il reste de la place	17 juin	60		MDA	Bilan de l'année et présentation du rapport d'activités et financier. Une belle occasion de s'informer et de participer à la vie démocratique de la MDA.
Croisière -Découverte des îles	4 mai	Tant qu'il reste de la place	22 juillet	12	34.95 \$ + Taxes Payable sur place	Camping Le Marquis 1630 Rue Notre-Dame, Saint-Sulpice	Découvrez le fleuve St-Laurent et ses îles dont l'île aux Prunes qui favorise la nidification de l'hirondelle bicolore. Annulée en cas de pluie.
Croisière – Coucher du soleil	4 mai	Tant qu'il reste de la place	28 août	12	35.95 \$ + Taxes Payable sur place	Camping Le Marquis 1630 Rue Notre-Dame, Saint-Sulpice	Navigation tranquille autour de l'île Bouchard à la tombée du jour. Annulée en cas de pluie.
Cerveau actif	11 mai	14 mai	19 mai	20		MDA	Jeux et activités qui stimulent le cerveau.
Confidences & festin	11 mai	14 mai	19 mai	Illimité		MDA	Échanges et confidences. Apportez votre lunch.
Soirée de filles	11 mai	14 mai	19 mai	Illimité	5\$	MDA	Soirée terrasse à l'intérieur & mocktail. Portez votre plus belle tenue printanière. Discussions, jeux et activités spontanées.
Chaise fitness	11 mai	Tant qu'il reste de la place	21 mai	15		MDA	Des exercices doux sur chaise, guidés par une vidéo.
Cardio drumming	11 mai	Tant qu'il reste de la place	21 mai	12		MDA	Exercices avec ballons intégrant des mouvements inspirés des instruments de percussions, comme la batterie.

**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	\$	LIEU	DESCRIPTION
Les Cuistots	11 mai	14 mai	26 mai	5		MDA	Sous la supervision du chef, la brigade culinaire prépare un festin pour les membres.
Le festin	11 mai	14 mai	26 mai	15	7\$	MDA	Savourez un délicieux festin préparé par les Cuistots.
Soirée de boys	18 mai	25 mai	26 mai	Illimité	(\$)	MDA	Soirée discussion et jeux de société
Initiation conditionnement physique	19 mai	27 mai	28 mai	Illimité		Cardio concept 942 Notre-Dame	Séance douce et sécuritaire d'entraînement fonctionnel spécialement adapté aux aînés. Avec Cardio Concept.
Seconde vie à vos contenants	25 mai	28 mai	1 juin	12		MDA	Création d'un contenant recyclé pour un petit jardin. Apportez un contenant de liqueur – 2 litres.
Réalisation d'un bijou	18 mai	25 mai	2 juin	15		MDA	Concevez et fabriquez un bracelet – Macramé et perles. Animée par Louise Chiasson.
Jeu d'évasion	25 mai	2 juin	3 juin	12		MDA	Un jeu d'évasion ludique et coopératif à réaliser sur place, où les participants doivent résoudre des énigmes, collaborer et faire preuve de logique pour relever le défi.
Chaise fitness	25 mai	Tant qu'il reste de la place	4 juin	15		MDA	Des exercices doux sur chaise, guidés par une vidéo.
Cardio drumming	25 mai	Tant qu'il reste de la place	4 juin	12		MDA	Exercices avec ballons intégrant des mouvements inspirés des instruments de percussions, comme la batterie.
Dîner et partie de quilles au Salon Le Magnifique	25 mai	4 juin	10 juin	Illimité	12.50\$ + Taxes Payable sur place + Dîner à vos frais	Salon Le Magnifique 51 Chemin Lavaltrie	Une sortie plaisante au restaurant Salon Le Magnifique - (Dîner à vos frais) suivi de 2 parties de quilles.
Dîner et visite du Vieux Montréal	1 juin	4 juin	29 juin	Illimité	Dîner à vos frais	Vieux-Montréal	Dîner entre amis. Découvrez ce quartier historique et son riche patrimoine. Détails à déterminer pour le déplacement (voiture ou navette fluviale) Départ MDA : 10h00 Annulé en cas de pluie
Chaise fitness	1 juin	Tant qu'il reste de la place	11 juin	15		MDA	Des exercices doux sur chaise, guidés par une vidéo.
Cardio drumming	1 juin	Tant qu'il reste de la place	11 juin	12		MDA	Exercices avec ballons intégrant des mouvements inspirés des instruments de percussions, comme la batterie.
Hommes au fourneau – Spécial party de fin de saison.	1 juin	4 juin	18 juin	8	10\$	MDA	Apprendre, expérimenter et célébrer la gastronomie. (Activité réservée aux hommes)
Party fin de saison	1 juin	4 juin	18 juin	45	10\$	MDA	Dîner entre amis et activité spéciale. Repas préparé par les hommes au fourneau. Menu : Hot dog Européen, salade et dessert ou possibilité d'amener votre lunch.

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

# DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ACTIVITÉS QUI DEMANDENT UNE INSCRIPTION (SUITE)

## 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	\$	LIEU	DESCRIPTION
Pique-nique & randonnées au parc Chute de Rawdon	1 juin	8 juin	9 juin	Illimité	6\$ Payable sur place	3102 1re av route 337, Rawdon	Randonnée dans le parc des Chutes, agrémentée d'un pique-nique. Départ de la MDA à 11 h 00. Activité annulée en cas de pluie.
Jeux Randolph	8 juin	16 juin	16 juin	Illimité	9\$ Payable sur place + Souper à vos frais	408 Rue Notre-Dame, Repentigny.	Soirée jeux de société au Randolph.
Les cuistots	8 juin	11 juin	25 juin	5		MDA	Sous la supervision du chef, la brigade culinaire prépare un festin pour les membres dans le cadre de notre fête de la St-Jean.
Le festin spécial St-Jean	8 juin	11 juin	25 juin	20	7\$	MDA	Délicieux festin préparé par les cuistots, spéciale St-Jean. Hot dog Michigan, salade et dessert spécial St-Jean.
Dîner et visite du musée Rodrigue à St-Sauveur	8 juin	18 juin	6 juillet	16	27\$ + Taxes Payable sur place + Dîner à vos frais	2505, chemin Jean Adam Saint Sauveur	Sortie agréable à Saint Sauveur : Visite guidée du Musée Rodrigue. Découvrez le patrimoine et l'histoire des Laurentides à travers une impressionnante collection d'objets anciens, de véhicules d'époque et de trains miniatures se terminant par un dîner entre amis (restaurant) Départ MDA : 10h00
Atelier peinture sur verre	15 juin	18 juin	22 juin	12		MDA	Découvrir les techniques de base de la peinture sur verre en créant votre chandelier (pot Masson fourni)
Génération en vacances (12 ans et plus)	15 juin	1 juillet	8 juillet	20		MDA & parc Gérard Lavallé	Une journée intergénérationnelle où nous accueillons des jeunes pour partager des activités variées, à l'intérieur comme à l'extérieur. Horaire : 9h30 à 15h30
Dîner restaurant « Le grec » à Trois-Rivière	22 juin	29 juin	3 juillet	Illimité	Dîner à vos frais	9151 rue Notre-Dame ouest, Trois-Rivière	Sortie conviviale pour partager un délicieux repas de cuisine grecque dans une ambiance chaleureuse. Départ MDA : 10h00
Pique-nique et visite des Jardins Antoine Lacombe	22 juin	1 juillet	7 juillet	Illimité		895, rue de la Visitation Saint Charles Borromée	Un site enchanteur où se rencontrent nature, art et patrimoine ainsi que les jardins, d'inspiration française et anglaise. Des sentiers accessibles invitent à la promenade et à la détente. Départ MDA : 11h45 Annulée en cas de pluie
Banquet des vacanciers	22 juin	1 juillet	16 juillet	45	\$ À déterminer selon votre choix de menu	MDA	Souper dansant avec l'équipe de travail pour une soirée festive. Repas du restaurant O'bol. Venez faire votre choix de menu à la réception.

**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	\$	LIEU	DESCRIPTION
Visite du Vignole St-Gabriel	29 juin	9 juillet	15 juillet	Illimité	40 \$ + Taxes	2190, rang Saint David Saint Gabriel de Brandon	11h00 – Visite guidée de la cave à vin 11h30 - Dégustation des vins 12 h00 – Choix repas selon la sélection du moment 13 h 30 – Visite des musées de tracteurs et d'antiquités, suivie d'un moment libre sur la terrasse. Pour ceux qui le souhaitent, des verres de vin sont offerts à prix très abordables avec le repas. Départ MDA : 9h30
Pique-nique et visite de la Maison Lavande /Parfumerie et petit coucou aux marchés aux puces St-Eustache	29 juin	9 juillet	13 juillet	Illimité	12\$ Payable sur place	902, chemin Fresnière Saint Eustache	écouvrez l'univers de la lavande : champs odorants, produits naturels, parfumerie artisanale. La journée se poursuivra par un petit détour aux marchés aux puces de Saint Eustache, où vous pourrez flâner à votre rythme. Apportez– lunch et chaise. Départ MDA : 10h45 – Annulée en cas de pluie
Visite et dégustation Fromagerie Amafaçon	6 juillet	20 juillet	25 août	45	\$ Achat d'au moins un fromage est requis sur place	1303 rangs Bayonne Sud, Berthierville	Occasion de découvrir une fromagerie artisanale et d'en apprendre davantage sur le savoir faire derrière la fabrication des fromages. La visite se poursuit par une dégustation de différents fromages. Départ MDA : 12h45
Party de la Rentrée	6 juillet	30 juillet	8 sept.	45	(\$)	MDA	Célébrer la rentrée. Détail à venir.
Noël des campeurs	13 juillet	23 juillet	27 juillet	35		MDA	Dîner festif suivi d'un après midi « on swing la compagnie ». Amenez votre lunch et portez vos plus beaux habits de Noël pour ajouter à l'ambiance. Dessert fourni.
Dîner au Sea Shack	20 juillet	25 août	27 août	Illimité	Dîner à vos frais	12271, rue Notre Dame Ouest Trois Rivières	Repas convivial avec un menu mettant en valeur les fruits de mer/saveurs estivales et visite guidée « Ma ville, mon quartier, ma rue » Annulée en cas de pluie
Génération en vacances (11 ans et moins)	20 juillet	30 juillet	24 août	20		MDA	Une journée intergénérationnelle, où nous accueillons des jeunes pour partager des activités variées, à l'intérieur comme à l'extérieur. Horaire : 9h30 à 15h30
Tournoi de pétanque atout	24 août	1 sept.	2 sept	Illimité		MDA	Tournoi amical de pétanque atout dans une ambiance conviviale. Accessible à tous.

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

# DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ACTIVITÉS SANS INSCRIPTION

## LÉGENDE:



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

NOM DE L'ACTIVITÉ	DATE(S) DE L'ACTIVITÉ	DESCRIPTION - Matériel fourni sauf si averse contraire dans la description
Activités libres, jeux intérieurs & extérieurs	Voir le calendrier (1 à 2 x/sem)	Activités variées : Jasette, jeux de société, crochet, tricot, crible, pétanque atout, jeux des flèches, les couilles et moments d'échanges conviviaux.
Bingo Hitster	25 juin, 21 juillet	Un bingo spécial où l'on doit reconnaître des groupes musicaux ou deviner l'année de sortie des chansons, afin de compléter des bingos avec les bonnes réponses.
Bingo rigolo	25 mai	Un bingo rigolo version MDA. Aucun frais à payer. Prix imaginés et concoctés par la MDA
Bingo rigolo extérieur en collaboration avec la ville	20 juillet, 19 août	Un bingo rigolo extérieur, version MDA. Aucun frais à payer. Prix imaginés et concoctés par la MDA Lieu : Place du 350e
Brin d'anglais/Jeux	19 mai, 9 juin, 30 juin, 14 juillet, 25 août	Un moment décontracté pour 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.
Brin de jasette/Jeux	5 mai, 2 juin, 16 juin, 7 juillet, 21 juillet, 1 sept.	Un moment détendu pour échanger, rire et socialiser autour de discussions informelles et de jeux amusants. Une activité idéale pour briser la glace, créer des liens et passer un bon moment ensemble, à son rythme.
Chantons avec Terry & Freddy	11 mai	Spectacle musical et karaoké : un voyage festif à travers les chansons françaises, québécoises et anglaises avec paroles projetées sur écran pour chanter ensemble en harmonie.
Cinéma Hop la Vie	3 juin	Rendez-vous cinéophile – Popcorn fourni / Film : Famille recomposée
Cinéma Hop la Vie	23 juillet	Rendez-vous cinéophile – Popcorn fourni / Film : Avant toi !
Cinéma Hop la Vie	1 septembre	Rendez-vous cinéophile – Popcorn fourni / Film : Ballon Chasseur
Clinique de numérisation de photos anciennes	14 mai	La MRC de D'Autray est à la recherche de vieilles photos pour illustrer l'histoire de son territoire. (Et oui, pour nous, les années 1970, c'est déjà ancien!) Si vous possédez des photos montrant des maisons du village, des paysages ou tout autre moment de la vie d'ici, on vous invite à venir les partager. La MRC recherche particulièrement des images de Lavaltrie, Lanoraie, Berthierville, Saint-Gabriel, Saint-Cuthbert et des municipalités environnantes. Les responsables du projet vont numériser vos photos pour que vous puissiez les garder en toute sécurité.
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.
Dîner fête des mères	11 mai	Partager un bon repas et un beau moment pour célébrer la fête des Mères. Une belle occasion d'être ensemble et d'honorer celles qui nous sont chères. Amenez votre lunch.
Fêtés du mois	25 mai, 15 juin, 21 juillet	C'est votre anniversaire ce mois-ci ? Moment de célébration avec les membres de la MDA. Amenez votre lunch et venez dîner avec vos pairs. On fournit le dessert et petites surprises pour les fêtés.
Jeu Wii	22 juillet	Jeu interactif où on bouge légèrement et où on s'amuse en groupe. C'est simple, sécuritaire et parfait pour rire un peu. Quilles et plusieurs autres jeux.
Jeux télévisés populaires	2 septembre	Jeux inspirés des émissions T.V populaires : des défis amusants, des questions accessibles et fous rires garantis.
Journée promotionnelle de l'activité physique chez les aînés Bouger Entr'aînés	12 mai	Au programme : Am/ une partie de pétanque amicale ou une séance de conditionnement physique dans le parc avec Jacques Gagné de Cardio Concept. (adaptée à tous les niveaux). Pm/ Conférence «Créer un nouvel élan à tous âge» avec Michael Daudignon. Apportez votre lunch.
Karaoké	8 juin, 1 juillet, 14 juillet	Un moment festif où chacun peut chanter ses chansons préférées, rire et danser.

## DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ACTIVITÉS SANS INSCRIPTION

La fibromyalgie	5 mai	Notre personne-ressource-aînés nous parlera des défis et des stratégies pour mieux vivre au quotidien avec la fibromyalgie, dans un échange humain et authentique.
Lancement de la programmation printemps-été et automne	4 mai, 31 août	Occasion de découvrir les nouvelles activités, de rencontrer l'équipe et de connaître tout ce qui vous attend pour la saison. Venez explorer nos ateliers, sorties et événements pensés pour vous.
Les aventures de Sophie en Autriche-Allemagne-Tchéquie	13 mai	Un moment pour découvrir le voyage de votre coordonnatrice qui partagera ses expériences, ses découvertes et quelques anecdotes inspirantes. Une belle occasion de voyager à travers son récit et d'en apprendre davantage sur son aventure.
On répond à vos questions	27 mai, 15 juin, 9 juillet	Besoins d'astuces numériques, de conseils ou d'éclaircissements sur la technologie (cell, ordinateur, tablette)
Pétanque	Mardi –10h00 Mercredi – 18h30 Jeudi – 13h30	Pétanque amicale offerte chaque semaine. Un moment parfait pour jouer en toute simplicité, rencontrer des gens et profiter d'une ambiance détendue.
Pétanque atout	10 juin, 1 juillet	La pétanque atout est une variante amicale de la pétanque où certaines boules ou certains coups valent plus de points. Un « atout » est déterminé au début de la partie, ajoutant un petit défi supplémentaire tout en gardant le jeu accessible et convivial.
Pique-nique fête des pères	22 juin	Un moment convivial pour souligner cette journée spéciale en partageant un repas en plein air et en célébrant les papas dans une ambiance chaleureuse. Apportez votre lunch pour un dîner en plein air.
Semaine après-midi d'été avec Marie-Jo	28, 29 et 30 juillet	Activités variées selon ses envies : jeux extérieurs, tricot, danse, karaoké, jeux musicaux, pétanque atout et plus encore. Un moment parfait pour socialiser et passer du bon temps ensemble. Apportez votre lunch pour le temps du dîner. <i>Note : la MDA est fermée en avant midi.</i>
Tournoi de washer	16 juin	Tournoi amical, que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, venez-vous amuser, relever des défis et partager un bon moment entre amis.
Trésor d'un aîné	7 mai	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.**