

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## ACTIVITÉS SPÉCIALES (Lorsqu'à l'extérieur, annulé en cas de pluie)

**PARTIE DE QUILLES** : 20 places disponibles. Inscription obligatoire avant le 8 septembre

Venez jouer aux quilles avec la MDA au Salon Magnifique à Lavaltrie.

**Coût** : 12\$ pour 3 parties (taxe et soulier inclus)

**NAVETTE FLUVIALE VIEUX-PORT DE MONTRÉAL** : Inscription obligatoire avant le 7 septembre

**Départ de la MDA à 9h15.** Heure de la navette à 10h45 et retour à 16h45 (à confirmer). Possibilité d'apporter votre lunch ou de manger dans un restaurant du vieux Montréal. Coût de la navette : 11\$ (aller-retour)

**RANDONNÉE ET PIQUE-NIQUE AU GRAND COTEAU (MASCOUCHE)**, Inscription obligatoire avant le 22 septembre. Venez marcher et pique-niquer avec nous à l'étang du grand Coteau.

**Départ** : 10h15-MDA. Possibilité d'aller manger une crème glacée! Possibilité de co-voiturage.

**RICHESSSE DE NOS AÎNÉS** : Dans le cadre de la journée internationale des aînés.

Joignez-vous à nous pour cet événement qui mettra de l'avant la richesse de nos aînés, par le partage d'histoires uniques et vécues par nos doyens.

**DÎNER DE NOËL ET CHANSONNIER** :

**Inscription obligatoire avant le 15 décembre.** Venez dîner avec nous pour fêter le temps des fêtes.

Plaisir et rire aux rendez-vous

**SOUPER DE NOËL** :

**30 places disponibles, Inscription obligatoire avant le 8 décembre**

Venez déguster un bon repas entre amis. Musique, danse et rire aux rendez-vous.

**Coût du souper** : à confirmer

## GIS BIEN-ÊTRE

**ATELIER FEMME, Evelyne Robichaud** : 10 places disponibles, Groupe fermé de 3 ateliers.

**Inscription obligatoire avant le 6 octobre**

Lorsque le jour s'est levé sur l'existence de l'être humain, la femme avait une place solide dans les tribus. Elle n'avait pas besoin de se battre pour prouver sa valeur. Aujourd'hui, c'est différent. Je vous propose une reconnexion à votre âme de femme amour, sage et créatrice. 3 ateliers pour amorcer votre propre cheminement vers la source de celle que vous êtes au plus profond de votre âme, afin d'avancer sur votre chemin de vie avec confiance et sérénité.

**INITIATION À L'HYPNOSE, Annie Beauchesne** :

**15 places disponibles. Inscription obligatoire avant le 27 octobre**

*Cette séance d'hypnose de groupe sera votre moment à vous, afin de vous reconnecter à vous-même et ainsi vivre votre journée parfaite en toute conscience.*

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## GROUPES D'INTÉRÊT SPÉCIALISÉ

### GIS MISE EN FORME

**CLUB DE MARCHÉ, avec Marlène Laforge.**

Tous les lundis et mercredis 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, pour le grand départ. On dit que seulement 15 minutes de marche par jour font une différence pour la santé.

**YOGA SUR CHAISE, Sandra Lemieux** : **Coût : 20\$ pour la session (10 cours) – Inscription obligatoire avant le 22 septembre. 15 places disponibles.** Pratique du yoga sur chaise qui permet à chacun de pratiquer à son rythme et en sécurité, de développer sa force, sa flexibilité et l'alignement corporel. **Matériel nécessaire** : des vêtements confortables, une bouteille d'eau et une couverture. **Matériel facultatif** : un tapis de yoga sous la chaise, une sangle de yoga ou longue ceinture, une balle de massage ou balle molle.

### GIS CULTUREL

**CLUB DE LECTURE** :

Discussion et suggestions de livres à saveur automnale!

**HISTOIRE DE LAVALTRIE ET DE SES VIEILLES FAMILLES**: **Inscription obligatoire avant le 12 septembre.** M. Jean Hêtu, président de la société d'histoire et du patrimoine de Lavaltrie présentera l'histoire de Lavaltrie et de ses vieilles familles. *Salle communautaire de la résidence Eva*

### GIS ARTISTIQUE – Inscription obligatoire – Matériel fourni

**QUILLING, Marlène Laforge. 8 places disponibles**

Création d'un projet de Quilling. L'art de rouler des bandelettes de papier pour former des œuvres d'art.

**COURS DE DESSIN, Nicole Lachapelle 8 places disponibles**

Outils et techniques de base pour réussir un dessin.

**CALENDRIER PERPÉTUEL, Mélanie Ayotte : 8 places disponibles**

Fabrication d'un calendrier perpétuel qui indique le jour de la semaine pour n'importe quelle date, « quelle que soit l'année » par opposition au calendrier courant qui se limite à l'année en cours.

**COURS DE COUTURE (SERVIETTE à CHEVEUX), Nicole Lachapelle : 6 places disponibles**

Venez confectionner une serviette à cheveux sous les bons conseils de Nicole Lachapelle.

**FABRICATION DE SAVON ARTISANAL, Mélissa Wagner : 6 places disponibles**

Mélissa Wagner de Action Famille vous guidera dans la confection d'un savon artisanal.

**FABRICATION D'UN BÂTON DE PLUIE, Mélanie Ayotte : 8 places disponibles**

Venez confectionner un bâton de pluie qui nous rappelle le son de la pluie.

**BRICOLAGE DE NOËL, Mélanie Ayotte et Marlène Laforge : 8 places disponibles**

Création surprise d'un ornement de Noël pour votre sapin.

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## GIS MUSICAL

**ATELIER MUSICAL : Groupe fermé de 9 semaines – Places limitées, Inscription obligatoire avant le 15 septembre.** Sous la supervision musicale d'un animateur enseignant, ayant une expertise musicale, vous recevrez des cours d'initiation à divers instruments notamment le djembée, la guitare, la batterie, etc, dans le but de bouger au rythme de la musique et participer à diverses activités musicales proposé par l'enseignant.

**COMPOSITION MUSICALE DE LA CHANSON THÈME DE LA MDA : 3 rencontres sont prévues**

Dans les ateliers musicaux, vous serez aussi appelés à réaliser une composition musicale d'une chanson pour les aînés promouvant la richesse d'être un aîné.

**CHANSONNIER :**

Venez chanter et danser avec notre super duo de chansonniers Terry et Freddy.

**KARAOKÉ:**

Venez chanter avec Pierre ou Jacques, vos chansons préférés en Karaoké.

## ATELIER TECHNO

Animés par Mélanie Ayotte, divers thèmes sont abordés tout au long de la programmation. Voici les différents thèmes qui seront abordés : Virus informatique sur Messenger, Gadget techno, Comment empêcher des inconnus de nous envoyer des demandes d'amitiés sur Facebook.

## CONFÉRENCE

**FIBROMYALGIE, Joanie Thibault :**

Venez discuter de ce qu'est la fibromyalgie et découvrir les dernières avancées avec Joanie Thibault, hypnothérapeute et intervenante en santé mentale spécialisée dans la douleur chronique.

**SCLÉROSE EN PLAQUES, Jasmine Martel :**

Venez discuter avec Jasmine Martel, intervenante de ce qu'est la sclérose en plaques et découvrir les différents traitements disponibles sur le marché

**RÉSEAU D'AIDANT NATUREL D'AUTRAY, Ginette Bergeron :**

Mme. Ginette Bergeron, intervenante viendra présenter les services et les activités offerts.

**PROJET « UNE COMMUNAUTÉ TISSÉ SERRÉ »:**

Mélissa Wagner de Action Famille viendra présenter le projet de jumelage avec des nouveaux arrivants « une communauté tissé-serré ».

**CHANGEMENT DANS LES MANDATS DE PROTECTION EN CAS D'INAPTITUDES : Gabrielle Pilon-Boucher, notaire.** Dès le 1<sup>er</sup> novembre, plusieurs changements sont prévus par la loi par les mandats d'inaptitudes. La MDA vous invite à venir vous informer de ses nouvelles procédures afin de garder la tête tranquille.

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## GROUPES D'INTÉRÊT SPÉCIALISÉ

### GIS TISSÉ-SERRÉ

**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.

**DÎNER COSTUMÉ – HALLOWEEN :**

**25 places disponibles, Inscription obligatoire avant le 30 octobre.** Soulignons l'halloween. Chacun des participants est invité à apporter son repas et à se costumer

**ACTIVITÉ LIBRE :**

Échanger, rire, discuter, et jouer à divers jeux de société, cribles, etc. Prendre un café, tricoter et partager un beau moment, comme vous les aimez!

**SCRABBLE :**

Venez découvrir de nouveaux mots en venant jouer au scrabble.

**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.

**CONVERSATION ANGLAISE :**

Thérèse, Jacques et André jasant avec vous pour apprendre ou pratiquer votre anglais.

**INITIATION AU JEU DE STRATÉGIE « RISK » :**

Jacques Asselin vous guidera dans l'apprentissage du jeu de société de stratégie « Risk », venez conquérir le monde, trahison, alliance et attaques surprises seront aux rendez-vous sur le champ de bataille.

**CINÉMA HOP LA VIE :**

**Octobre:** Méchant Patron **Novembre:** Petit format **Décembre:** Nez rouge

**CERVEAU ACTIF :**

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

**BOUGEONS ET JOUONS À LA WII :**

Venez jouer aux quilles et à « big brain academy » sur la console de jeu « Wii » de Nintendo. Plaisir et fou rire garanti.

### GIS CUISINONS – *Inscription obligatoire*

**ATELIER DU CHEF :** 6 places disponibles/ Inscription obligatoire/ avant la journée

Cuisinez avec l'aide du cuisinier en chef et réunissez-vous pour déguster votre recette.

**HOMMES AU FOURNEAUX :** 6 places disponibles - Inscription obligatoire avant le mercredi précédant l'activité. Venez cuisiner avec Jacques et dégustez votre recette en bonne compagnie, pour hommes seulement.