

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## ACTIVITÉS SPÉCIALES

**CABANE À SUCRE :** Inscription obligatoire avant le 6 avril. Détails à venir.

**PORTE OUVERTE DES ORGANISMES :** Venez rencontrer différents organismes qui vous partageront sous forme de conférences, leurs réalités et leurs services. Horaire des présentations à venir.

**6 ANS DE LA MDA : 40 places disponibles. Inscription obligatoire.** Surprises et détail à venir. Soyez à l'affût.

**LANCEMENT DE LA CHANSON THÈME DE LA MDA : 40 places disponibles. Inscription obligatoire.**

C'est avec bonheur que la MDA dévoilera la nouvelle chanson thème, réalisée dans le cadre des ateliers musicaux. Surprises et invitée spéciale pour souligner l'événement.

## GIS BIEN-ÊTRE

**LES COULEURS DE LA PERSONNALITÉ.** Notre personnalité est déterminée par notre couleur. Chacun de nous est unique, avec nos forces et nos faiblesses. On dit « À chacun sa couleur », qui définit en fait notre caractère, car chaque profil de couleurs à ses caractéristiques. Utiliser les forces de notre couleur et tenir compte de la couleur des autres pour savoir comment interagir est d'une grande utilité.

**APRÈS-MIDI FILLES : 10 places disponibles. Inscription obligatoire.** Un après-midi pour prendre soin de soi où plusieurs activités vous seront proposées.

**LA SANTÉ SEXUELLE ET VOUS, Sophie Riopel :** Au-delà des tabous, la sexualité chez les aînés est présente. Elle est différente, mais tout autant primordiale pour la santé globale. Nous discuterons de certaines préoccupations relatives chez les aînés afin de profiter d'une santé sexuelle épanouie en vieillissant.

**YOGA DU RIRE, Jocelyne Dufresne : 15 places disponibles. Inscription obligatoire.**

Retirer les bienfaits physiologiques et psychologiques du yoga du rire, car le corps ne ferait pas la différence entre un rire spontané et provoqué.

**HYPNOSE, Annie Beauchesne : 15 places disponibles. Inscription obligatoire.**

L'hypnose c'est comme être dans un état de rêve. Le bien-être psychologique dans un état de conscience.

**JOURNAL CRÉATIF, Mélanie Ayotte : 8 places disponibles. Inscription obligatoire.**

Fabrication d'un journal créatif. Trucs concrets pour avoir accès à ses ressources intérieures, dépasser ses difficultés et développer sa créativité. Une façon renouvelée de tenir son journal intime.

## GIS ENVIRONNEMENT

**FABRICATION DE PRODUIT MÉNAGER, Mélanie Ayotte :** Fantastique façon de nettoyer votre maison tout en vous souciant au maximum de l'environnement! Venez créer vos propres recettes de produit maison.

## GIS ADOS GRISONNANTS

Restez à l'affût, plusieurs activités seront offertes tout au long de la programmation. Détails à venir auprès de l'équipe.

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## GROUPES D'INTÉRÊT SPÉCIALISÉ

### GIS MISE EN FORME

#### CLUB DE MARCHÉ

Tous les lundis et mercredis dès 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.

**YOGA SUR CHAISE, Sandra Lemieux : Coût : 20\$ pour la session (10 cours). 15 places disponibles.**

**Inscription obligatoire.** Pratique du yoga sur chaise qui permet à chacun de pratiquer à son rythme et en sécurité, de développer sa force, sa flexibilité, son équilibre et l'alignement corporel.

**VITALITÉ ENTR'AÎNÉS, Émilie, Centre Inspire: Coût : 20\$ pour la session (10 cours). 12 places disponibles.**

**Inscription obligatoire.** Améliorer vos capacités cardiopulmonaires, votre force et votre souplesse dans différents exercices qui vous permettront de vieillir en santé.

**INITIATION AU TAI CHI, Institut Long Feng : 12 places disponibles. Inscription obligatoire.** Le Tai Chi apporte des bienfaits incomparables pour la santé qui permet d'atteindre un bien-être optimal.

**SHUFFLEBOARD EXTÉRIEUR :** Venez affronter vos adversaires et glisser des palets tout en vous amusant.

### GIS CULTUREL

**MUSÉE GILLES VILLENEUVE (BERTHIERVILLE) : Inscription obligatoire avant le 20 avril. Coût : 9\$**

Le musée Gilles-Villeneuve parcourt l'histoire de la famille Villeneuve dans les différentes sphères du sport automobile (Formule Ford, Formule Atlantique, motoneige, Formule 1, Indy Car, etc). De plus, l'exposition fait un clin d'œil à certains pilotes québécois de renom tels que Patrick Carpentier, les frères Dumoulin, Alexandre Tagliani et Andrew Ranger. **Départ :** 12h30 de la MDA.

**LA TURQUIE ET L'ITALIE, Johanne Bastien :** Elle vous fera rêver en vous présentant la destination de la Turquie de l'Italie par des photos et de petits vidéos. Venez voyager le temps d'une conférence!

### GIS ARTISTIQUE – Inscription obligatoire – Matériel fourni

**QUILLING, Marlène Laforge : 8 places disponibles (Groupe fermé de 5 cours)**

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

**COURS DE DESSIN, Nicole Lachapelle : 8 places disponibles (Groupe fermé de 5 cours)**

Outils et techniques de base pour réussir un dessin. 2 groupes différents (débutant et avancé)

**COURS DE COUTURE, Nicole Lachapelle : 6 places disponibles (Groupe fermé de 2 cours)**

Venez confectionner un projet de couture. Projet à déterminer.

**CLUB DE TRICOT, Claudette Savoie (Matériel non fourni):** Elle vous propose de pratiquer le tricot en groupe.

Projets à déterminer en groupe. Apportez vos aiguilles et votre laine.

**FABRICATION D'UN BÂTON DE PLUIE, Mélanie Ayotte : 10 places disponibles**

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

**COURS DE BRODERIE, Jacqueline Dorigny : 10 places disponibles (Groupe fermé de 3 cours)**

Cours d'initiation de broderie, point de croix.

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## GIS MUSICAL

**TERRY ET FREDDY :** Venez chanter et danser sous la musique live de Terry et Freddy. Spectacle musical.

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

## ATELIER TECHNO

Animée par Mélanie Ayotte, elle répond à vos questionnements sur la technologie (tablette Apple, tablette Android, cellulaire, etc..)

## CONFÉRENCE

### **BIEN MANGER À BON COMPTE, Caroline Séguin, Acef :**

Trucs, astuces et informations en alimentation. La gestion du frigo, le marketing des grandes chaînes, la compréhension des étiquettes et les façons de maximiser le pouvoir d'achat à l'épicerie y sont abordés.

### **MA CONSOMMATION À UNE VALEUR, Caroline Séguin, Acef :**

Informez les nouvelles tendances en matière de consommation responsable: mouvement anti-gaspillage, zéro déchet, achat local, économie de seconde main, consommation collaborative, etc. Le but est que le participant reparte avec des alternatives concrètes pour adopter des pratiques de consommation responsables et durables qui prennent en compte ses valeurs associées à sa consommation.

### **DÉMARCHES À FAIRE À LA SUITE D'UN DÉCÈS, Caroline Séguin, Acef :**

Perdre un proche est une épreuve difficile à vivre sur le plan émotionnel. Lorsque des aspects financiers viennent faire obstacle au deuil et aux différentes démarches à effectuer à la suite du décès (gel des comptes de banque, frais divers, succession, etc.) l'importance d'une bonne préparation précédée prend toute son importance. Cet atelier propose de l'information et des actions à poser qui vous permettront d'alléger votre processus de deuil.

### **LA STÉNOSE LOMBAIRE DÉGÉNÉRATIVE, Laurianne Braconnier, Dre, chiropraticienne :**

Vous souffrez d'arthrose? Vous ressentez de plus en plus de douleur en position debout et à la marche? Vous avez commencé à ressentir des engourdissements et de la faiblesse dans vos jambes? Cette conférence est pour vous. Elle viendra présenter la sténose lombaire dégénérative. Une condition commune principalement causée par de l'arthrose dégénérative de la colonne vertébrale. Vous désirez retourner à un mode de vie plus actif sans craindre d'aggraver votre condition? Elle partagera avec vous des conseils et des recommandations et des exercices sécuritaires afin d'améliorer votre santé musculosquelettique.

### **MALTRAITANCE EN CONTEXTE DE LOGEMENT, Alexandre Lanoue, Action logement Lanaudière :**

Intimidation, harcèlement, maltraitance, racisme en contexte de logement : Comment y faire face ?

### **OPTIMISER SES FINANCES PERSONNELLES À LA RETRAITE, Gila Roy et Charles Gaucher :**

Présentation de différentes solutions financières créatives, conçues spécialement pour aider les particuliers à utiliser leurs actifs à leur plein potentiel et ainsi profiter au maximum de la retraite.

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## GROUPES D'INTÉRÊT SPÉCIALISÉ

### CONFÉRENCE- Suite

#### **COMMENT SE PROTÉGER DES FRAUDES, Josianne Giard, Sergente communautaire Sûreté du Québec :**

Comment se protéger des fraudes qui circulent en ce moment.

#### **DES TRUCS POUR ÉCONOMISER, Caroline Séguin, ACEF :**

Conseils pour améliorer votre budget par des trucs simples à mettre en pratique relativement aux différents postes budgétaires : habitation, alimentation, énergie, transports, loisirs et consommation.

### 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.

**ACTIVITÉ LIBRE :** Échanger, rire, crochet, tricot, jeux de société, cribble, etc. Beau moment, comme vous les aimez! Découvrez de nouveaux mots en venant jouer au scrabble. Venez déjouer votre adversaire.

**CONVERSATION ANGLAISE :** Venez jaser sans jugement tout en apprenant ou en pratiquant votre anglais.

**CINÉMA HOP LA VIE :** Janvier: *Bienvenue au Marigold Hotel* Mars: *Poms, la grande compétition*  
Avril : *L'éveil d'un champion*

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

**JEUX DE WII :** Venez jouer aux quilles, aux Ping-Pong et au golf sur la console de jeu « Wii » de Nintendo. Plaisirs et fous rires garantis!

**DÎNERS FESTIFS :** Soulignons la Saint-Valentin, la Saint-Patrick et Pâques. Chacun des participants est invité à apporter son repas. Dessert, plaisir et activité surprise seront au rendez-vous.

**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 amis! Apportez votre lunch. Dessert fourni.

**TAROT, Sandra Lemieux:** Rencontre de 30 minutes sur rendez-vous seulement. **Coût :** Cotisation volontaire

### GIS CUISINONS – Inscription obligatoire

#### **ATELIER DU CHEF : 6 places disponibles**

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

#### **ATELIER DU CHEF SAINT-VALENTIN ET PÂQUES : 6 places disponibles**

Atelier spécial pour la réalisation de recettes thématiques.

#### **HOMMES AU FOURNEAU : 6 places disponibles - Inscription avant le mercredi précédant l'activité.**

Venez cuisiner avec notre chef et déguster votre recette en bonne compagnie, *pour hommes seulement.*

#### **ATELIER COLLATION : 8 places disponibles.**

Venez cuisiner les collations qui seront offertes aux membres de la MDA durant le mois.