

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS SPÉCIALES *(Activités extérieures annulées en cas de pluie)*

PÊCHE AU QUAI

À partir du quai municipal, vivez l'expérience de pêcher dans le fleuve Saint-Laurent en bonne compagnie. Apportez votre permis et vos verres de terre.

RANDONNÉE ET PIQUE-NIQUE À L'ÎLE LABEL (REPENTIGNY) *Inscription obligatoire*

Venez marcher et pique-niquer avec nous à l'île Label.

Départ : 10h30-MDA. Possibilité d'aller manger une crème glacée! Possibilité de co-voiturage.

RANDONNÉE ET PIQUE-NIQUE AU GRAND COTEAU (MASCOUCHE) *Inscription obligatoire*

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.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

40 places disponibles. Inscription nécessaire, mais sera diffusée aussi via le Zoom.

VISITE DE LA VIEILLE PRISON DE TROIS-RIVIÈRES ET DU MUSÉE POP *Inscription obligatoire*

La vieille prison de Trois-Rivières propose une expérience inoubliable dans l'univers carcéral.

Un musée audacieux, des expositions thématiques et interactives traitant de la culture québécoise. **Départ** : 9h- MDA. **Prix** : 65 ans et moins 23\$ - 65 ans et plus 21,25\$. **Coût du stationnement 10\$**. Payé directement à la prison. Possibilité de co-voiturage.

FESTIVITÉ DE LA SAINT-JEAN DE LA VILLE DE LAVALTRIE ET FÊTE DE LA FAMILLE :

La MDA tiendra un kiosque en après-midi, dans le parc Gérard Lavallé et vous invite à venir vous amuser en participant à notre activité du jour. Passer nous rendre visite !!

LES JARDINS ARÔMES ET SAVEURS *20 places disponibles. Inscription obligatoire*

Site enchanteur qui favorise la culture de lavande & fines herbes, sans herbicide ni pesticide.

Apportez votre lunch, pique-nique sur place. **Départ** : 10h-MDA, **Prix** : 12\$

Possibilité de co-voiturage.

LES JARDINS DE LA MAISON D'ANTOINE LACOMBE (JOLIETTE) *20 places disponibles.*

Inscription obligatoire. Lieu incontournable où la culture et l'horticulture se marient à la perfection en plein cœur de la ville ! **Départ** : 10h-MDA. **Prix** : 10\$. Possibilité de co-voiturage.

LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION AUTOMNE (MDA)

40 places disponibles. Inscription suggérée.

VISITE DU MIEUX-MONTRÉAL AVEC LA NAVETTE FLUVIALE À POINTE AU TREMBLE

Détail à venir ... Surveillez vos courriels dans les prochaines semaines !!

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

En cas d'absence,
veuillez nous aviser le
plus tôt possible.

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.

VITALITÉ ENTRAÎNÉS, Éloïse Morin, entraîneur. *15 places disponibles-MDA. Inscription suggérée.*

Améliorer vos capacités cardiopulmonaires, votre force et votre souplesse dans différents exercices qui vous permettront de vieillir en santé. *Portez des vêtements confortables et espadrilles. Préparez une bouteille d'eau, un tapis d'exercice, des élastiques et des poids ou cannes de conserve.*

YOGA SUR CHAISE, Sandra Lemieux. *15 places disponibles-MDA. Inscription suggérée.*

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, un bloc de yoga, step ou dictionnaire, une sangle de yoga ou longue ceinture, une balle de massage ou balle molle. (Possibilité de diffuser via Zoom, seulement nous contacter)

PICKLEBALL, Offert par l'Association Pickleball de Lavaltrie.

Initiation au Pickleball au parc Gérard Lavallé. C'est un jeu qui est situé entre le tennis, le badminton et le ping-pong. C'est un sport adapté pour les aînés. Informations sur demande.

GIS CULTUREL

J'FILE LOUSSE, Offert par ROSALIE CADRON. *20 places disponibles-MDA. Inscription suggérée.*

Activité d'échange, de découverte et de transmission autour des savoir-faire de la laine et du filage au rouet. Échangez sur la vie d'autrefois et les savoir-faire anciens.

CLUB DE LECTURE, Gisèle Lavoie, *15 places disponibles-MDA. Inscription suggérée.*

Discussion et suggestions de livres à saveur estivale !

GIS ARTISTIQUE

QUILLING, Marlène Laforge. *12 places disponibles-MDA. Inscription obligatoire.*

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

CRÉATION D'ŒUVRES EN RÉSINE (ÉPOXY), Mélanie Ayotte

8 places disponibles-MDA. Inscription obligatoire.

Venez faire preuve de créativité à l'aide de la résine (époxy). Fabrication d'un signet ainsi d'un pendentif pour bijou.

COURS DE DESSIN, Nicole Lachapelle *8 places disponibles-MDA. Inscription obligatoire.*

Outils et techniques de base pour réussir un dessin. *Matériel fourni.*

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

GIS MUSICAL

HOP LA VIE MUSICALE *30 places disponibles-MDA. Inscription suggérée.*

La musique éveille les sens, elle stimule la mémoire et la créativité et elle nous fait revivre des souvenirs et des émotions.

DANSE EN LIGNE À EXTÉRIEUR *20 places disponibles-MDA. Inscription suggérée.*

Que vous soyez débutant ou intermédiaire, on vous invite à vous joindre à nous ! Plaisir garanti!

GIS BIEN-ÊTRE

SOINS TAMBOUR, Manon Corbeil *14 places disponibles-MDA. Inscription obligatoire.*

Atelier avec tambour vous amenant dans un état de méditation et de relaxation, favorisant la détente et la libération de certaines tensions psychiques et physiques. Expérience unique.

DÉCOUVERTE DES HUILES ESSENTIELLES, Sonia Harvey. *15 places disponibles-MDA.*

Inscription suggérée. Initiation aux bienfaits des huiles essentielles sur le corps humain.

L'utilisation des huiles essentielles dans un but préventif ou curatif.

MÉDITATION, Sandra Lemieux *15 places disponibles-MDA. Inscription suggérée.*

Moment de détente, de respiration et de méditation. Ouverts à tous ceux qui ont besoin d'une pause et de prendre soin d'eux-mêmes.

CONFÉRENCES

20 places de disponibles-MDA, pour chacune des conférences. Inscription suggérée.

Également diffusées via Zoom, sur demande.

INAPTITUDE ET PERMIS DE CONDUIRE, Caroline Séguin de l'organisme ACEF.

Dans cet atelier, devenir inapte à conduire et financement automobile : Comprendre les critères d'inaptitude à conduire. Les caractéristiques d'un achat et d'une location. Quoi faire avec son financement automobile en cas de perte du permis de conduire pour incapacités.

CAFÉ RENCONTRE AVEC UNE POLICIÈRE, Josianne Giard, Police communautaire SQ

Venez prendre un café et discuter avec une policière communautaire de la SQ. Découvrez le métier d'agent de la paix.

LA DIVERSITÉ SEXUELLE, Véronique Bessette de l'organisme le Néo.

L'organisme le « Néo » viendra vous parler de la diversité sexuelle dans notre société.

ATELIERS TECHNO

Zoom Seulement

Animés par Mélanie Ayotte, divers thèmes sont abordés tout au long de la programmation. Voici les différents thèmes qui seront abordés : « forfait internet pour aînés à faible revenu, les logiciels malveillants, l'application mobile de la Fadoq, photo de profil sur Facebook, les sites de vente en ligne, sécurité sur google chrome, Google maps, Gadget techno ».

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

GROUPES D'INTÉRÊT SPÉCIALISÉ

GIS TISSÉ-SERRÉ

BINGO RIGOLO *25 places disponibles-MDA. Inscription obligatoire.*

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 COMMUNAUTAIRE - FÊTE DES MÈRES & FÊTE DES PÈRES

25 places disponibles-MDA, pour chacun des dîners. Inscription obligatoire.

Soulignons la fête des Mères et des Pères. Chacun des participants est invité à apporter son repas.

ACTIVITÉ LIBRE (MDA)

Échanger, tricoter, jeu de société, cribles, etc. Partagez un beau moment, comme vous les aimez!

CINÉMA HOP LA VIE *25 places disponibles-MDA. Inscription suggérée.*

➡ **MAI**: Mort sur le Nil. 80 min. ➡ **JUIN** : Les trésors Cachés de Toutankhamon. 132 min.

➡ **JUILLET** : Parc nationaux, Gunung Levser – Indonésie – 52 min. ➡ **AOÛT** : Menteur. 111 min.

PIQUE-NIQUE ET JEUX (activité libre à l'intérieur, en cas de pluie)

Venez faire un tour, jaser, jouer, dîner avec nous au parc de la MDA. Selon vos besoins, apportez lunch, breuvage, chaise de pique-nique et votre sourire!

JEUX DE SOCIÉTÉ (MDA)

Venez jouer à des jeux de société entre amis. Les participants choisissent les jeux ensemble.

BASEBALL POCHE (PARC DE LA MDA) (en cas de pluie, activité libre à l'intérieur)

Jeu extérieur qui combine le baseball et le jeu de poche. Un jeu adapté pour les aînés.

JEU DE POCHE PYRAMIDE (MDA) (activité à l'intérieur, en cas de pluie)

On s'amuse version jeu de poche pyramide. Venez pratiquer votre lancée.

TOURNOI DE WASHER DANS (PARC MDA) (annulé, en cas de pluie) *Inscription obligatoire*

La MDA vous organise un super tournoi de Washer.

CERVEAU ACTIF (MDA)

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

PARTY FIN DE SAISON, avec Mélanie Haché, notre chanteuse préférée ! (PARC DE LA MDA)

Musique, danse, rire et plaisir seront au rendez-vous. Apportez votre repas !

(En cas de pluie, le party aura lieu à l'intérieur et seulement 45 places seront disponibles)

PIQUE-NIQUE CHEZ HÉLÈNE (annulé, en cas de pluie) *Inscription suggérée.*

Soulignons le début des vacances ensemble. Informations et l'adresse remis lors de l'inscription.

GIS CUISINONS

ATELIER DU CHEF *8 places disponibles-MDA. Inscription nécessaire*

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