

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## ACTIVITÉS SPÉCIALES

**CARNAVAL DES TANNANTS** : *Inscription obligatoire*. Venez vous amuser et vous défouler dans des jeux loufoques à l'extérieur. En cas de mauvais temps, activités libres à l'intérieur de la MDA.

**CABANE À SUCRE** : **50 places**. **Coût** : À venir. *Inscription obligatoire*, **réservation et paiement avant le 3 avril**. Détails à venir.

**DÎNER ET PARTIE DE QUILLES AU SALON AU MAGNIFIQUE** : **20 places**. **Coût** : 18\$ - 3 parties + le prix du dîner. *Inscription obligatoire avant le 16 janvier*. Dîner au bistro (\$) suivi d'une partie de quilles au Salon « Au Magnifique ». On vous promet un après-midi agréable et divertissant entre amis. Départ de la MDA: **11h45**.

## GIS ADOS GRISONNANTS

**LECTURE AUPRÈS DES JEUNES**: Détails à venir.

**CUISINE INTERGÉNÉRATIONNELLE** : Détail à venir

\*\*\* Restez à l'affût pour les détails des activités intergénérationnelles offertes au courant de l'hiver. \*\*\*  
Vous avez des projets que vous aimeriez mettre de l'avant, contactez Mélanie.

## GIS MUSICAL

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

**CHANTONS AVEC TERRY ET FREDDY** : Venez chanter et danser sous la musique "live" de Terry et Freddy. Spectacle musical présentant des chansons françaises, québécoises et anglaises. Paroles maintenant projetées tout au long du spectacle, style karaoké, afin de vous offrir encore plus de plaisir.

## CONFÉRENCES

**LA SANTÉ SEXUELLE ET LE VIEILLISSEMENT**: Joignez-vous à nous le temps d'une conférence ludique et interactive, offert par l'organisme le Néo sur la démystification de la sexualité dans le cadre du vieillissement et venez découvrir leurs services liés à la santé sexuelle des personnes aînées, dans un environnement bienveillant et sans jugement. Cette conférence permettra aux participants de mieux comprendre les enjeux de la sexualité chez les aînés et de découvrir des ressources précieuses pour préserver leur bien-être intime.

**POSTURE ET VIEILLISSEMENT, Claudia Théoret**: Claudia Théorêt du Centre Inspire, viendra vous parler des troubles de la posture et de la correction corporelle. Une posture saine est essentielle non seulement pour éviter les douleurs et les tensions, mais aussi pour améliorer la mobilité et le bien-être général.

**LA SANTÉ DES PIEDS, Claudia Théorêt** : Claudia Théorêt du Centre Inspire, viendra nous parler des problèmes de pieds, des inconforts fréquents que l'on peut rencontrer au quotidien, ainsi que des solutions pour soulager nos pieds et améliorer notre confort. Les pieds, bien qu'ils soient souvent négligés, jouent un rôle crucial dans notre posture et notre bien-être général.

**MIEUX CONNAÎTRE LES OISEAUX DE LAVALTRIE**: Animée par Sylvain Proulx, ornithologue amateur, cette conférence sera une occasion de vous initier à l'ornithologie et de vous sensibiliser à l'importance des oiseaux dans notre écosystème local.

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## 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.

**DANSE ACTIVE: 12 places**. **Coût** : 20\$. *Inscription obligatoire*. Venez faire des mouvements de danse sur de la musique dynamique pour travailler votre cardio et réveiller vos muscles.

**CARDIO-DRUMMING: 12 places**. **Coût** : Gratuit. *Inscription obligatoire*. Activité physique avec un ballon d'exercice et des baguettes pour travailler l'ensemble des muscles. Diffusion d'une routine par vidéo. Matériel disponible.

**YOGA SUR CHAISE** : **20 places**. **Coût** : 25\$. *Inscription obligatoire*. Pratique de yoga se pratiquant avec une chaise afin de bien se positionner et de pouvoir pratiquer le yoga de façon sécuritaire et adaptée.

## ÉVÈNEMENTS

**SOIRÉE DE L'AMITIÉ** : **40 places**. **Coût** : 12 \$. *Inscription avec paiement*. Rejoignez-nous pour une soirée inoubliable dédiée à l'amitié et à l'amour! Que vous soyez en couple, entre amis, ou en solo, cette soirée est l'occasion parfaite pour célébrer les liens qui nous unissent. Venez partager des moments de joie et de complicité lors de notre soirée spéciale. **Au programme** : Souper pizza et salade César, jeux thématiques. Un bar sera disponible sur place \$ : venez profiter de notre large choix de boissons, alcoolisées et non alcoolisées, proposées à des prix compétitifs. Venez passer un moment de convivialité, de rires et de bonne humeur dans une ambiance chaleureuse et festive !

**ANNIVERSAIRE DE LA MDA : « Main dans la main »** : **50 places**. *Inscription obligatoire*. On vous invite à venir célébrer les 8 ans de la Maison des aînés. Activités et surprises seront au rendez-vous.

## GIS CULTUREL

**CAFÉ-CINÉ À LA CHASSE-GALERIE** : **20 places**. **Coût** : Gratuit. *Inscription obligatoire*. La MDA est heureuse de s'associer au Café culturel de la Chasse-Galerie pour les après-midi Café-ciné! Mais soufflé et discussion seront au rendez-vous. Billets remis à la Chasse-Galerie avant la représentation.

**JANVIER**: Nos Belles-Soeurs.

**TRÉSORS ET HÉRITAGE D'UN AÎNÉ** : Laissez-vous emporter par les récits d'une vie pleine de sagesse, d'expériences uniques et de leçons tirées du passé. Venez découvrir la vie d'un aîné qui, avec tendresse et humilité, nous offre le privilège de connaître son parcours.

**LIVRE HUMAIN**: Participez à ce projet unique en partageant votre histoire, votre vécu, vos récits et vos savoirs qui ont façonné votre vie avec les citoyens de Lavaltrie de tous les âges. Contrairement aux bibliothèques traditionnelles où les livres sont inanimés, devenez le "Livre Humain". Ne manquez pas cette occasion exceptionnelle de faire entendre votre voix et de contribuer à un patrimoine vivant et enrichissant. Réservé aux hommes seulement.

## GIS ENVIRONNEMENT

**LA REPRODUCTION DE LÉGUMES**: *Inscription obligatoire*. Vous avez envie de cultiver vos propres légumes et de comprendre comment les reproduire de manière efficace et durable? Cet atelier est pour vous ! Venez apprendre les différentes méthodes de reproduction des légumes.

**CRÉATION D'UN MINI TERRARIUM**: **12 places**. **Coût** : 5\$. *Inscription obligatoire*. Vous souhaitez ajouter une touche de verdure à votre intérieur tout en laissant libre cours à votre créativité? Cet atelier est l'occasion parfaite pour apprendre à créer un mini terrarium décoratif avec une fleur succulente. Une activité ludique et relaxante, idéale pour tous ceux qui aiment les plantes et le bricolage!

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## GIS TISSÉ-SERRÉ

**BRUNCH DE L'AMITIÉ EN PYJAMA: 30 places. Coût :** 5\$. Paiement avant le 13 janvier. Venez bruncher avec les cuistots du festin des chefs et portez votre plus beau pyjama.

**BRIN DE JASSETTE POUR TOUS :** Venez prendre un café et discuter en toute simplicité dans une atmosphère décontractée et respectueuse. Un cadre parfait pour discuter et partager ses expériences et ses points de vue.

**CINÉ HOP LA VIE: Février :** *Lol : Qui rira le dernier? (saison 3)* **Mars :** *Tornade (2024)*  
**Avril:** *La couleur pourpre (2023)*

**ACTIVITÉS LIBRES, SCRAPBOOKING LIBRE ET CLUB DE TRICOT:** Crochet, tricot, jeux de société, cribbles, etc. Venez échanger et partager un beau moment, comme vous les aimez!

**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.

**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 vos amis. Apportez votre lunch, dessert fourni.

**DÎNER FESTIF DE LA SAINT-VALENTIN: 30 places. Inscription obligatoire.** Soulignons la Saint-Valentin. Apportez votre lunch pour un dîner des plus festifs. Dessert fourni.

**DÎNER DU FESTIN DES CHEFS: 15 places. Coût :** 5\$. **Début des inscriptions :** 2 semaines avant l'activité / **Fin des inscriptions :** 1 semaine avant l'activité. Venez savourer un délicieux repas préparé par les cuistots du Festin des Chefs.

**JEU DE YAHOO:** Jeu de cartes partagé entre 4 joueurs par table. Qui réussira le premier à enlever les cartes annoncées par l'animateur? Un jeu en toute simplicité qui apporte rires et taquineries.

**TOURNOI DE CRIBBLE: 20 places. Inscription obligatoire avant le 20 mars.** Nouvelle formule de pointage. Venez découvrir le jeu de « cribbage ». Il se joue avec un jeu de cartes et une planche de « cribble ». Venez déjouer votre adversaire.

## GIS ARTISTIQUE

**ATELIER D'IMPROVISATION: 20 places.** Ateliers d'improvisation en collaboration avec la ville de Lavaltrie et animé par le théâtre Côte à Côte. Apprenez-en davantage sur les principes et les techniques d'improvisation lors des mises en situation qui seront proposées. Venez vous amuser et rire entre amis. Plaisir et fous rires garantis! Ne pas sous-estimer le pouvoir de cette activité – pas besoin de connaître les rudiments. Ouvert à tous les aînés de Lavaltrie. **Cours fermé de 12 semaines**

**COURS DE COUTURE, Nicole Lachapelle: 6 places. Inscription obligatoire avant le 9 avril.** Venez confectionner un projet surprise sous les bons conseils de notre experte.

**COURS DE DESSIN, Nicole Lachapelle : 10 places** (débutant) **10 places** (avancé).  
*Inscription obligatoire.* Outils et techniques de base pour réussir un dessin.

**ATELIER D'ORIGAMI : 15 places. Inscription obligatoire.** Venez découvrir l'art fascinant du pliage de papier, un savoir-faire traditionnel japonais qui allie tradition, concentration et créativité. Cet atelier ludique vous permettra de vous initier à l'origami, une pratique ancestrale où chaque pli prend vie pour créer des formes étonnantes.

**COURS DE MANDALA EN PEINTURE : 8 places. Inscription obligatoire.** Venez découvrir la puissance de l'art thérapeutique. En plus de stimuler la créativité, il permet d'améliorer la concentration, de réduire le stress et d'apporter un sentiment de bien-être. Que vous soyez débutant ou déjà expérimenté, chacun peut trouver son propre style et son propre rythme

# DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

## GIS BIEN-ÊTRE

**SOIRÉE DE BOYS :** *Inscription obligatoire.* Un temps pour discuter, partager, créer de nouvelles amitiés, jouer à des jeux de société, réaliser des sorties, etc... Pour hommes seulement! Activités variées selon les soirées. Pour les détails des activités, voir l'équipe de travail. *\*\*\* Des frais peuvent s'appliquer \*\*\**

**SOIRÉE DE FILLES:** *Inscription obligatoire.* Un temps pour se retrouver entre femmes pour discuter, jouer, partager, créer de nouvelles amitiés, réaliser des sorties, etc... Pour femmes seulement! Pour les détails des activités, voir l'équipe de travail. *\*\*\* Des frais peuvent s'appliquer \*\*\**

**CERVEAU ACTIF: 20 places. Inscription obligatoire.** Jeux et activités qui stimulent et sollicitent les différentes fonctions du cerveau !

**MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE: 15 places. Inscription obligatoire.** Pourquoi méditer? Méditer permet d'être, de se reconnecter à soi et de prendre conscience de sa richesse intérieure, de la vie qui palpite naturellement en soi. Vous aurez l'occasion de prendre part à un atelier de méditation pour débutants qui sera guidé.

**LA PENSÉE POSITIVE : 10 places. Inscription obligatoire.** Atelier interactif permettant de découvrir les bienfaits de la pensée positive dans votre quotidien.

**ÉVASION ET BIEN-ÊTRE: 15 places. Ouvert à tous. Inscription obligatoire 1 semaine avant l'activité.** Venez vous détendre et savourer un instant de bien-être, où vous pourrez prendre soin de vous dans une ambiance calme et apaisante. Ateliers variés selon le mois, voir l'équipe de travail pour plus d'informations. *\*\*\* Des frais peuvent s'appliquer \*\*\**

## GIS CUISINONS

**Début des inscriptions :** 2 semaines avant l'activité / **Fin des inscriptions :** 1 semaine avant l'activité.

**HOMMES AU FOURNEAU: 20 places. Inscription obligatoire. \*\* Nouveau concept \*\*** Venez cuisiner avec notre chef invité et déguster votre recette en bonne compagnie, pour hommes seulement. Chaque participant a le droit d'inviter un convive pour déguster leur repas gastronomique. **Coût :** 5\$ pour les invités.

**LES CUISTOTS DU FESTIN DES CHEFS: 5 places. Inscription obligatoire.** Joignez-vous à notre chef pour une expérience culinaire unique et participez à la préparation du repas exceptionnel qui sera servi lors du dîner du Festin des Chefs ! Pour tous

**LES CUISTOTS DU FESTIN DES CHEFS « BRUNCH DE L'AMITIÉ » : 6 places. Inscription obligatoire.** Venez vivre une expérience culinaire conviviale et savoureuse en compagnie de notre cuisinier en chef ! Préparez ensemble un délicieux brunch de l'amitié dans une ambiance chaleureuse et détendue.

**ATELIER DE MARINADES « CAROTTES MARINÉES », Christiane Dépatie: 8 places. Coût :** 5\$.  
*Inscription obligatoire.* Venez cuisiner des carottes marinées en compagnie de notre cheffe invitée Christiane Dépatie.

**ATELIER CULINAIRE, PAIN BANANE/ ZUCCHINI, Christiane Dépatie : 8 places. Inscription obligatoire.** Venez préparer un délicieux pain à la banane et un savoureux pain aux courgettes

## ATELIER TECHNO

**ON RÉPOND A VOS QUESTIONS:** On répond à vos questionnements sur la technologie. Sur rendez-vous

**GESTIONNAIRE DE MOT DE PASSE:** À l'heure où les cyberattaques se multiplient, il est essentiel de protéger l'ensemble de vos comptes en ligne, vos identifiants et vos documents sensibles. Un gestionnaire de mots de passe est l'outil idéal pour cela.

**COMMENT VERROUILLER VOTRE FICHE DE CRÉDIT:** Venez apprendre comment verrouiller votre fiche de crédit. Cette option de verrouillage permet d'empêcher l'accès à votre dossier, elle permet d'empêcher que de nouvelles obligations de crédit ne soient accordées en votre nom sans votre accord.



ÉQUIPE  
**PARADIS**  
VOS COURTIERS IMMOBILIERS

Venez nous voir! 193 rue  
St-Antoine N.



450 **935-3228**

[www.equipeparadis.ca](http://www.equipeparadis.ca)

Je suis là pour vous aider pour toutes vos  
questions portant sur l'immobilier

Référence / Conseil / Vendre / Acheter  
un simple appel suffit

Contactez-moi DIRECTEMENT

450-365-3228

Il me fera plaisir de répondre à  
toutes vos questions

Rémi Paradis

Courtier immobilier  
résidentiel et commercial

 équipeparadis

