

INSCRIPTION : MARDI 29 AOÛT 2017 DÈS 9 H 30

Viactive

Un programme spécialement conçu pour les personnes âgées de 50 ans et plus. Ces séances, exécutées au son d'une musique dynamique et entraînante, permettent de faire de l'activité physique tout en s'amusant.

Lundi - 11 sept. au 11 déc. - Groupe 1: 9 h 15 à 10 h 15
Groupe 2: 10 h 30 à 11 h 30
Mardi - 5 sept. au 12 déc. - 11 h à 12 h
Membre: 20\$ | Non-membre: 25\$

Musclez vos méninges

Une série de 8 ateliers qui vise à promouvoir la vitalité intellectuelle. Au menu: des stratégies, des trucs concrets et des activités ludiques afin de garder sa mémoire alerte. On démystifie et renseigne sur le vieillissement normal, le tout dans un climat de plaisir.

Mercredi - 13 sept. au 8 novembre - 9 h 30 à 12 h
Nouveau: En soirée de 18 h 30 à 21 h
Membre: 30\$ | Non-membre: 35\$

Repas des aidants\aidés et personnes seules

Une occasion de socialiser et d'échanger. Un beau moment à partager. Les jeudis 14 septembre, 12 octobre, 16 novembre et le 14 décembre pour un diner dansant.

Le 2e jeudi de chaque mois. Chacun paie son repas.

Caroline Croteau, coordonnatrice

450.771.4010 poste 32
ccroteau@mfm.qc.ca



Émilie Therrien, stagiaire en travail social/ animatrice

450 .771.4010 poste 40

Yoga sur chaise

Les différentes postures exécutées permettent un meilleur alignement du corps et aide à rester en mouvement afin de maintenir une bonne santé physique et mentale. Le yoga nous aide à vivre plus détendu. Le tout dans le plaisir et le respect des limites de chacun !

Louise Rajotte est un adepte du **Nouveau professeur** yoga depuis une vingtaine d'année, elle a une formation professionnelle en enseignement du yoga auprès de Yoga Monde avec Nicole Bordeleau et une formation en yoga adapté pour les aînés.

Mercredi- 13 septembre au 29 novembre - 10 h à 11 h
Membre: 50\$ | Non-membre: 55\$

TRICOTHé et café

Une belle occasion d'échange et de partage. Un espace pour tricoter ou crocheter tout en discutant et en dégustant un thé ou un café. Vous apportez votre ouvrage ou vous en débutez un. Pas besoin de savoir tricoter, on va vous aider! Les messieurs sont les bienvenus!

Le 4e mercredi, l'invitation est également lancée aux mamans ainsi qu'aux personnes immigrantes.

Les 2e et 4e mercredis - 13 -27 sept. - 11 -25 oct. - 8 -22 nov.
- 13 décembre de 13 h 30 à 15 h 30
Membre: Gratuit | Non-membre: 5\$ (pour toute la session, soit de septembre à décembre)

Suivez-nous!

www.mfm.qc.ca

[Facebook.com/maisondelafamilledesmaskoutains](https://www.facebook.com/maisondelafamilledesmaskoutains)

Atelier « Quand nos émotions nous jouent des tours »

On a souvent l'impression que l'on gère sa vie en croyant réagir adéquatement lorsqu'on vit des émotions fortes. Vous découvrirez dans cet atelier que vous n'êtes pas "maître à bord". Ce faisant, vous acquerrez plus d'autonomie émotionnelle.

Lundi - 11 - 18 - 25 septembre et 2 octobre - 10 h à 12 h
Membre: 40\$ | Non-membre: 45\$

Atelier littéraire

Des ateliers littéraires animés par Mélanie Trudeau Lauzon où vous serez amené à explorer votre créativité en plus d'être en contact avec différentes formes d'écriture (atelier d'écriture, atelier thématique et Club de lecture).

Vendredi - 8 sept. - 13 oct. - 10 nov. - 9 h 15 h à 12 h
Membre: 20\$ | Non-membre: 25\$

« Un moment juste pour moi »

Groupe de soutien pour proches aidants

Pourquoi un groupe de soutien?

Pour appartenir à un groupe partageant les mêmes préoccupations que moi;

Pour enrichir ma « Trousse de réconfort »;

Pour exprimer mes émotions dans un lieu privilégié, et ce, seulement si je le veux.

Le groupe de soutien est animé par Lucie Fontaine. Elle possède une formation en soin infirmier et une maîtrise en gérontologie.

Mercredi - 20 sept. - 18 oct. - 15 nov. - 13 déc.
13 h 15 à 15 h 15. Gratuit.



2130 avenue Mailhot,
Saint-Hyacinthe, (Québec) J2S 9E1
Téléphone: 450.771.4010
www.mfm.qc.ca

Conférences

Assister à des conférences portant sur différents thèmes. Consultez le calendrier des activités ou visiter notre site Internet pour connaître les sujets.

Mercredi 6 septembre : 13 h 15 à 15 h 15 - Gratuit
Mercredi 1er novembre: 13 h 15 à 15 h 15 - Gratuit

« Couleurs et Création » pour les proches aidants

À travers ces ateliers, vous allez explorer différentes techniques artistiques, échangez autour de thématiques visant le mieux-être, et réaliser des œuvres esthétiques et significatives.

Vous pouvez vous inscrire à un atelier, à plusieurs ou à l'ensemble. Chaque atelier se réalise à l'intérieur d'une durée de 2 h 30 et vous repartez avec une œuvre complète.

- Atelier 1: Dessin, mouvement et création
- Atelier 2: Paysage de rêve et arbre fantaisie
- Atelier 3: La boîte à idées!!
- Atelier 4: Mon territoire créatif
- Atelier 5: Recoller les morceaux
- Atelier 6: Milles et un mandalas

Andréanne Rioux, artiste et art-thérapeute de formation, vous amènera, de façon ludique, à découvrir la créativité comme source de plaisir.

Les Lundis - 6 ateliers différents
11-25 sept. 16 -30 oct. - 13 -27 nov. de 13 h 15 à 15 h 45
Membre: 15\$ | Non-membre: 20\$ / par atelier

Halte-répît

Ce service gratuit est offert pour les proches aidants qui accompagnent une personne en perte d'autonomie. Un temps d'arrêt pour les aidants, pendant que votre proche participe aux différentes activités.

Au menu: activités de cuisine, de bricolage, activités intergénérationnelles avec les amis de la halte-garderie « Les petits Colibris », et plus encore.

Les lundis - 13 h à 16 h 30 - Gratuit

INSCRIPTION : MARDI 29 AOÛT 2017 DÈS 9 H 30