

**INSCRIPTION : MARDI 9 janvier 2018 dès 9 heures**

## Viactive

Un programme conçu pour les personnes 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 - 15 janvier au 30 avril - **Groupe 1:** 9 h 15 à 10 h 15

**Groupe 2:** 10 h 30 à 11 h 30

Mardi - 16 janvier au 1 mai - 11 h à 12 h

Membre: 22\$ | Non-membre: 27\$

## Musclez vos méninges

Une série de 8 ateliers qui démystifie et renseigne sur le vieillissement. Au menu: des stratégies, des trucs concrets et des activités amusantes et stimulantes afin de **garder sa mémoire alerte.**

Mercredi - 17 janvier au 21 mars - (congé le 7 février et le 14 mars) - de 9 h 30 à 12 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. À vos agendas: les jeudis 11 janvier, 8 février, 8 mars et 12 avril 2018.

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

etherrien@mfm.qc.ca

## Yoga sur chaise

Les différentes postures de yoga exécutées favorisent la santé globale, augmentent le tonus musculaire et développent l'équilibre. Le yoga nous aide à vivre plus détendus, et ce, dans le plaisir et le respect des limites de chacun !

Louise Rajotte est une adepte du yoga depuis une vingtaine d'années. Elle possède une formation auprès de Yoga Monde avec Nicole Bordeleau et une formation en yoga adapté pour les aînés.

Mercredi - 7 février au 25 avril -

**Groupe 1:** 9 h 30 à 10 h 30 **Groupe 2:** 10 h 45 à 11 h 45

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 nouveaux arrivants.

Les 2e et 4e mercredis - 10 -24 janvier - 14 -28 février -

14 - 28 mars - 11 -25 avril de 13 h 30 à 15 h 30

Membre: Gratuit | Non-membre: 5\$ (pour toute la session, soit de janvier à avril inclusivement)

### Suivez-nous!

[www.mfm.qc.ca](http://www.mfm.qc.ca)

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

### Atelier « Agir au lieu de réagir » par Diane Beaugard

Notre conditionnement guide nos réactions. Ce faisant, nous revivons sans cesse des expériences similaires et sommes en souffrance. Nous allons voir comment récupérer notre pouvoir personnel et agir avec sagesse.

Lundi - 12 - 19 - 26 février et 5 mars - 10 h à 12 h  
Membre: 40\$ | Non-membre: 45\$

### Atelier « La méditation » par Diane Beaugard

Cet atelier vous propose d'explorer les différentes techniques de base de la méditation. Le but étant que vous retrouviez votre équilibre, votre harmonie intérieure et votre vitalité. En faisant meilleur usage de son esprit, vous influencez votre santé physique, mentale et émotionnelle.

Lundi - 19 - 26 mars - 9 - 16 avril - 10 h à 12 h  
Membre: 40\$ | Non-membre: 45\$

### Conférences - pour les 50 ans et +

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

Mercredi 7 février, 7 mars et 4 avril de 13 h 15 à 15 h 15 -  
Gratuit

### « Un moment juste pour moi »

Groupe de soutien pour proches aidants

Le groupe de soutien est un moment privilégié où les proches aidants expriment leurs émotions dans un climat d'écoute, de respect et de non-jugement.

Par des discussions autour de divers sujets, les participants pourront acquérir des moyens pouvant les supporter dans leur rôle.

Animé par Émilie Therrien, intervenante sociale

Mardi - 23 janvier - 13 février - 13 mars - 10 avril  
13 h à 15 h - Gratuit. *\*\*Nous pouvons prendre soin de votre proche pendant ce temps. Inscription obligatoire*

### Halte-répét

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. La halte est un lieu de rencontre et de socialisation pour eux.

**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

### Programme de répit aux proches aidants

Ce service vise à soutenir le proche aidant afin de maintenir sa santé et de donner un certain équilibre à sa vie. Offrir aux aidants un temps personnel, un moment juste pour eux sous la forme de répit, entre 4 heures et 8 heures par semaine. Le service est assuré par des accompagnateurs compétents et formés.

Les familles sont référées par le CLSC (territoire: la MRC des Maskoutains)

### « Couleurs et Création » pour les 50 ans et +

À travers ces ateliers, vous allez explorer différentes techniques artistiques, échanger 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.

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

Les Lundis - 6 ateliers différents  
15 - 29 janvier - 12-26 fév. - 12-26 mars de 13 h 15 à 15 h 45  
Membre: 20\$ | Non-membre: 25\$ / par atelier

**INSCRIPTION : MARDI 9 JANVIER 2018 DÈS 9 HEURES**  
Veuillez noter que les activités et l'horaire peuvent être sujets à changements