

HIVER 2022



IMPORTANT

La plupart de nos activités exigent le passeport vaccinal.

INSCRIPTION 5 JANVIER 2022 DÈS 9 H 00

EN LIGNE

www.mfm.qc.ca
Onglet services adultes et aînés ou Onglet services proches aidants

PAR TÉLÉPHONE

À compter du 5 janvier à 9h
450-771-4010 poste 2240
Suivre les instructions expliquées sur le message vocal.

PAIEMENT PAR CARTE DE CRÉDIT

POUR PLUS D'INFORMATION :
www.mfm.qc.ca

Émilie Therrien
450-771-4010 poste 2240
etherrien@mfm.qc.ca

Joanie Gagnon
450-771-4010 poste 2231
gagnon@mfm.qc.ca

2130 ave. Mailhot
Saint-Hyacinthe, Qc
J2S 9E1

En partenariat avec :



MISE EN FORME

VIACTIVE 50+

Séances d'activités physiques adaptées aux capacités de chacun.

Prix : Contribution volontaire

EN SALLE

Lundi de 9h30 à 10h30
du 17 janvier au 25 avril
(à l'exception du 18 avril)
Lieu : Centre Humania 119

EN VIRTUEL

Jeudi de 9h30 à 10h30
du 20 janvier au 21 avril
Lieu : Zoom

YOGA SUR CHAISE 50+

Favorise la santé globale, augmente le tonus musculaire et développe l'équilibre.

Prix : 70\$ (14 séances)

EN SALLE

Mercredi 19 janv. au 27 avril
(à l'exception du 30 mars)
Groupe 1 de 9h à 10h
Groupe 2 de 11h30 à 12h30

EN VIRTUEL

Lundi de 9h30 à 10h30

(à l'exception du 18 avril)

Lieu : Zoom

MOUVEMENT

Ces séances sont animées par des kinésiologues et des entraîneurs cardio, la force et la souplesse et l'énergie.

EN VIRTUEL

Mardi 18 janvier

Lieu : Zoom

Prix : 70\$ (14 séances)

MARCHE PROACTIF

Un mélange de marche en plein air et d'exercices de musculation. Profitez de l'hiver tout en travaillant votre corps complet et l'équilibre.

Vendredi de 11h00 à 12h00

du 21 janvier. au 22 avril

Lieu : Différents lieux

Prix : 65\$ (13 séances)

DÉTENTE ET MÉDITATION

Soulager vos tensions physiques et mentales par la détente, la respiration, la visualisation et la méditation guidée.

Mercredi de 10h15 à 11h15

19 janvier au 27 avril

(à l'exception du 30 mars)

Lieu : Centre Humania 119

Prix : 70\$ (14 séances)

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

CONFÉRENCES

Lieu : Centre Humania

Prix : 5\$ chacune

12 janvier 13h
Maltraitance et bien-être, par Blandine Soulmana

2 février 13h
Faire échec à l'insécurité, par Diane Beauregard

9 mars 13h
Un esprit sain dans un corps sain, par une nutritionniste

6 avril 13h
La créativité, apaisement émotionnel et mental, par Jacinthe Chaussé

ACTIVITÉS SOCIALES

TRICOTHÉ ET CAFÉ

Un espace pour tricoter ou crocheter tout en discutant. Apportez votre ouvrage et votre breuvage!

Mardi de 13h à 15h
11 et 25 janvier, 8 et 22 février, 15 et 29 mars, 12 et 26 avril.
Lieu : Centre Humania 308

Coût : 5\$ la session

TABLETTE ET CIE.

Partager et acquérir de nouvelles connaissances sur les tablettes électroniques. Chaque rencontre est un petit atelier varié.

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL POUR LES ÂÎNÉS

Service de soutien et d'appel de courtoisie pour les personnes aînées vivant de l'isolement et/ou des moments difficiles. Les rencontres peuvent se faire à nos bureaux, par téléphone ou en virtuel.

Sur rendez-vous seulement - Gratuit

LES JOURNÉES QUI FONT DU BIEN!

JOURNÉE RESSOURCEMENT

Se découvrir, se reconnaître et s'apprécier.

par Jacinthe Chaussé

Cette journée sera un moment de plaisir.

Veillez prendre note que nous avons dû modifier notre programmation afin de suivre les consignes sanitaires. Une grande partie de nos activités sera offerte en virtuel et d'autres ont dû être suspendues. Merci de vous référer au formulaire d'inscription pour voir les activités disponibles.

DÎNER les jeudis à 11h30

10 février : Vieux Duluth

14 avril : Scores

SOUPER les samedis 18h00 :

29 janvier Souper chansonnier
Le White Rabbit
Prix : Chacun paye sa facture

26 février Souper sportif
La Cage aux sports
Prix : Chacun paye sa facture

26 mars Souper spectacle
Le Parvis
Prix : 60\$

30 avril Souper dansant
Restaurant Lussier
Prix : 5\$ + votre facture

SORTIR EN GROUPE

22 janvier 13h30, 20\$
Salon de quilles St-Hyacinthe
Inscription avant le 14 janvier

19 février 13h30, 5\$
Billard Le Tux
Inscription avant le 4 février

19 mars 11h00, 25\$
Cobane à sucre Claude Benoit
Inscription avant le 18 février

23 avril 13h30, 25\$
Jeu d'évasion l'Emprise
Inscription avant le 1 avril

UNE SORTIE AVEC MES GRAND-PARENTS

29 janvier 13h, 10\$/enfant
Autodidacte 6-12 ans
Lieu : Centre Humania

26 février 13h, 10\$/enfant
Bougeons ensemble 3-5 ans
Lieu : Centre aquatique

26 mars 13h30, 10\$/enfant
Atelier Chouette à voir
Lieu : Centre aquatique

30 avril 13h30, 20\$/enfants
Spectacle et atelier de magie
Lieu : Centre aquatique

ESPACE DÉCOUVERTE

Venez partager et vous inspirer des découvertes en tous genres des autres participants (films, livres, voyages, spectacles, etc.). Apportez votre découverte!

5 février, 5 mars et 2 avril
Lieu : Centre aquatique
Coût : 5\$ la session

SOUTIEN INDIVIDUEL

Ces rencontres offrent la possibilité d'être soutenu dans les défis que le rôle d'aidant peut engendrer.

Sur rendez-vous

Gratuit

GROUPE DE SOUTIEN

Un moment privilégié où les aidants peuvent exprimer leurs émotions dans un climat d'écoute, de respect et de non-jugement.

Gratuit

Inscription obligatoire

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308

Mercredi de 10h à 12h

Lieu : Centre Humania 308



**Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.**