

INSCRIPTION MARDI 26 AVRIL DÈS 9 H

Vous devez être membre de la MFM pour vous inscrire aux activités.

Coût de 10\$ annuellement.

EN LIGNE

www.mfm.qc.ca

Services adultes et aînés ou proches aidants

PAR TÉLÉPHONE

450-771-4010

poste 2240

MISE EN FORME

VIACTIVE

Activités physiques adaptées aux capacités de chacun.

Lundi du 2 mai au 20 juin de 9h30 à 10h30

Lieu : Centre Humania #119
Coût : Contribution volontaire

MOUVEMENT PROACTIF

Séances d'exercices animées par une kinésiologue

Mardi du 3 mai au 21 juin de 9h30 à 10h30

Lieu : Centre Humania #119
Coût : 40\$

YOGA SUR CHAISE

Favorise la santé globale augmente le tonus et l'équilibre

Mercredi du 4 mai au 22 juin

Groupe 1 : de 9h à 10h
Groupe 2 : de 11h30 à 12h30

Lieu : Centre Humania #119
Coût : 40\$

YOGA EN VIRTUEL

Lundi du 2 mai au 20 juin de 10h à 11h

Lieu : Zoom Coût : 40\$

DÉTENTE ET MÉDITATION

Exercices de respiration, méditation et de visualisation

Mercredi du 4 mai au 22 juin de 10h15 à 11h15

Lieu : Centre Humania #119
Coût : 40\$

CLUB DE MARCHÉ PROACTIVE

Un mélange de marche et d'exercices de musculation

Judi du 5 mai au 14 juillet de 13h à 14h

Lieu : Parc des Salines
Coût : 60\$

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS

VOYAGE MFM

Croisière gourmande sur le lac Memphrémagog. Dîner 3 services et ambiance musicale. Transport en autocar de luxe. Mercredi 6 juillet. Départ : 9 h Retour : 16 h

Lieu d'embarquement
Centre aquatique
Coût : 150\$

Inscription avant le 15 mai
Places limitées - Faites vite!

TRICOTHÉ ET CAFÉ

Un espace pour tricoter ou crocheter tout en discutant.

Mardi de 13h à 15h

10 et 24 mai, 7 et 21 juin
Lieu : Centre Humania #308

Tricothé au parc

19 juillet et 16 août

Lieu : Parc Gustave Labelle
Coût : 5\$ la session

ESPACE DÉCOUVERTE

Atelier qui permet de découvrir et partager de nouvelles trouvailles en tout genre; Livre, musique, voyage, cuisine...

Samedi de 13h30 à 15h30

7 mai : Centre Humania #114

4 juin : Centre aquatique

9 juillet : Centre Humania #114
Coût : 5\$ la session

SORTIR EN GROUPE

21 mai 13h30, 20\$

Salon de quilles St-Hyacinthe
Inscription avant le 7 mai

18 juin 13h30, 5\$

Billard Le Tux

Inscription avant le 21 mai

23 juillet 11h30, 20\$

Pique-nique parc Gustave Labelle + Visite guidée des Jardins Daniel A. Séguin
Inscription avant le 2 juillet

CINÉ DISCUSSION

Visionnement d'un film suivi d'un échange en groupe.

Prix : 5\$ chaque film

Samedi 14 mai 13h30 :

Film : À la poursuite du bonheur
Lieu : Centre aquatique

Samedi 11 juin 13h30 :

Film : Mes voyages de chien
Lieu : Centre aquatique

Samedi 16 juillet 13h30:

Film : Cours du soir
Lieu : Centre Humania #308

UNE SORTIE AVEC MES GRANDS-PARENTS

28 mai 13h30, 10\$/enfant

Atelier Autodidacte familial
Lieu : Centre aquatique

30 juillet 11h30, 5\$/enfant

Pique-nique et activités en plein air. Apportez votre lunch lieu : Parc des Salines

TABLETTE ET CIE.

Chaque rencontre inclus un petit atelier sur des thèmes variés.

Mardi de 13h à 15h

17 mai et 14 juin

Lieu : Centre Humania #308

Coût : 5\$ la session

SORTIE RESTO!

Une occasion de socialiser, d'échanger et de rencontrer de nouvelles personnes.

DÉJEUNER

Judi 12 mai 9h, Eggsquis

Judi 14 juillet 9h, Cora

DÎNER

Judi 16 juin 11h30, Vieux Duluth

SOUPER les samedis

28 mai 17h30, Casa Flora

18 juin 17h30, Croissant d'or

30 juillet 17h30, Mikes

27 août 17h30, Casa grecque

Inscription obligatoire

Prix : chacun paye sa facture

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

CONFÉRENCES

Prix : 5\$ chacune

Lieu : Centre Humania #114-115

4 mai 13h

Comment réveiller notre capacité à aimer, par Diane Beauregard

1 juin 13h

Mythes et réalités, par les Résidences funéraires Mongeau

ATELIERS THÉMATIQUES

Les enjeux du stress émotionnel,

par Jacinthe Chaussé

Judi de 13h à 15h

26 mai, 2 juin, 9 juin et 16 juin

Lieu : Centre Humania #119

Coût : 60\$

ATELIER BIEN-ÊTRE

Ces ateliers vous offrent des pistes de réflexion, des outils et des moyens pour vous aider à augmenter votre bien-être.

Lundi de 18h30 à 20h30

16 mai : Lâcher-prise

30 mai : Je m'estime

13 juin : Stressé?

Lieu : Centre Humania #119

Coût : 20\$ chacun

LES COULEURS EN MOI

Explorer les couleurs en vous à travers différents médiums artistiques.

Mercredi 1er, 8, 15 et 22 juin de 18h30 à 20h30

Besoins, rêves, relations et forces intérieures

Lieu : Centre Humania
Coût : 60\$

PROCHES AIDANTS

HALTE-RÉPIT

La Halte-Répit accueille des personnes en perte d'autonomie afin de donner du répit à leur proche aidant. De plus, cette activité offre aussi la possibilité aux participants de socialiser et de se divertir.

Tous les lundis de 13h à 16h30

Lieu : Maison de la Famille

Inscription obligatoire

SOUTIEN INDIVIDUEL

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

Sur rendez-vous seulement

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.

Inscription obligatoire - Gratuit

RENCONTRE D'INFORMATION

Judi 5 mai de 10h à 12h

Démonstration de produits qui améliorer et facilite le quotidien, par Euseria

Judi 2 juin de 10h à 12h

Info-hébergement

Lieu : Centre Humania #308

Inscription obligatoire - Gratuit

CAFÉ-THÉMATIQUES

Judi 19 mai de 10h à 12h

La culpabilité

Judi 9 juin de 10h à 12h

Passif, réactif ou proactif?

Judi 7 juillet de 10h à 12h

Le stress

Lieu : Centre Humania #308

Inscription obligatoire - Gratuit

DÉJEUNER ENTRE AIDANTS

Un moment où les aidants peuvent venir discuter entre eux de façon informelle, et où il est possible de décrocher de son rôle d'aidant.

26 mai 9h : Dame Tartine

30 juin 9h : Ben et Florentine

21 juillet 9h : Allo mon coco

Chacun paye sa facture

Inscription obligatoire