

## ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

### YOGA SUR CHAISE VIRTUEL

Favorise la santé globale, augmente le tonus musculaire et développe l'équilibre.  
**Lundi 12 septembre au 19 décembre**  
 de 10h à 11h  
 (à l'exception du 10 octobre)  
 Lieu : Zoom  
 Coût: 80\$

### MOUVEMENT PROACTIF

Exercices favorisant le cardio, la force, l'équilibre et la souplesse.  
**Mardi 13 sept. au 13 déc.**  
 de 10h30 à 11h30  
 Lieu : Centre Humania  
 Coût : 80\$



### POSTURE ET SOUPLESSE

Tout en douceur, ce cours augmentera votre amplitude de mouvement tout en corrigeant votre posture.  
**Mercredi 14 septembre au 14 décembre**  
 de 11h à 12h  
 Lieu : Centre Humania  
 Coût : 80\$

### VIACTIVE

Séances d'activités physiques adaptées aux capacités de chacun.  
**Jeudi 15 septembre au 15 décembre**  
 de 9h30 à 10h30  
 Lieu : Centre Humania  
 Coût : Contribution volontaire

### MARCHE PROACTIVE

Un mélange de marche en plein air et d'exercices de musculation.  
**Vendredi 16 septembre au 16 décembre**  
 de 11h à 12h  
 Lieu : Parc Les Salines  
 Coût : 80\$

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

### CONFÉRENCES

**14 septembre 13h**  
 Introduction à l'alimentation durable, par Équipe nutrition

**12 octobre 13h**  
 10 voleurs d'énergie, par Claude de Varenne

**9 novembre 13h**  
 Quitter son domicile, par Éducaloi

**7 décembre 13h**  
 Vivre Noël autrement, par l'ACEF

Lieu: Centre Humania  
 Coût : 5\$ chacune

### LES COULEURS EN MOI EN SOIRÉE

Explorer vos couleurs à travers différents médiums artistiques.  
**Mercredi de 18h30 à 20h30**

**5 au 26 octobre :**  
 Passions, Défis, Émotions et Identité

**9 au 30 novembre :**  
 Valeurs, Réussites, Équilibre et Unicité.

Lieu : Maison de la Famille  
 Coût : 60\$ chaque série

### ATELIER BIEN-ÊTRE EN SOIRÉE

**Lundi de 18h30 à 20h30**

19 septembre : Écoutes-toi!

24 octobre : Les relations

21 novembre : Êtes-vous proactif?

12 décembre : Je m'estime

Lieu : Maison de la Famille  
 Coût : 20\$ chacun

### ATELIERS THÉMATIQUES

Ces croyances qui nous contrôlent, par Diane Beauregard  
 Les croyances agissent en sourdine et nous contrôlent. Exerçons-nous notre libre arbitre?

**Lundi 12 septembre au 3 octobre**  
 de 10h à 12h

Lieu : Maison de la Famille  
 Coût : 60\$

Vivre au présent, par Jacinthe Chaussé  
 Attachement au passé? Crainte de l'inconnu? Apprenez à vivre pleinement votre réalité.

**Mardi 25 octobre au 22 novembre**  
 de 13h à 15h

(à l'exception du 8 nov.)

Lieu : Maison de la Famille  
 Coût : 60\$

### INFO-NUMÉRIQUE NOUVEAU

Atelier sur différents thèmes liés à l'utilisation d'appareils numériques  
**Mercredi de 13h à 15h**

28 septembre : Livre numérique

26 octobre : Photographie

23 novembre : Fraude numérique

Lieu : Maison de la Famille

Coût : 5\$ chaque rencontre

### MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Ateliers visent à promouvoir la vitalité intellectuelle par le biais de différents exercices, jeux et activités ludiques.

**Jeudi 29 septembre au 8 décembre**  
 de 13h à 15h

(à l'exception du 13 oct.)

Lieu : Maison de la Famille  
 Coût : 40\$

## ACTIVITÉS SOCIALES



### TABLETTE ET CIE.

Moment d'échange avec des étudiants du secondaire qui pourront vous aider et répondre à vos questions sur votre tablette.

Dates et lieux à déterminer selon les disponibilités des étudiants.

Coût : 5\$ la session

### TRICOT ET CIE. NOUVEAU

Pratiquer votre passe-temps créatif en bonne compagnie. Apportez votre tricot, peinture, confection de bijoux, etc. et venez discuter!

**Mercredi de 13h à 15h**

21 sept., 19 oct., 16 nov., 14 déc.

Lieu : Maison de la Famille

Coût : 5\$ la session

### DES MOTS ET DES LIENS

Activité de correspondance avec un étudiant de l'école secondaire St-Joseph.

**Mercredi de 13h à 15h**

5 oct., 2 nov., 30 nov., 8 fév., 15 mars,

12 avr., 3 et 31 mai

Lieu : Maison de la Famille

Coût : 10\$

### SORTIE RESTO!

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

**DÉJEUNER les jeudis à 9h :**

15 septembre : Eggsquis

10 novembre : Casa Flora

**DÎNER les jeudis à 11h30**

\*Mercredi 12 octobre : Zibo

8 décembre : Dîner de Noël, Lussier

**SOUPER les samedis 17h30 :**

24 septembre : Vieux Duluth

29 octobre : Scores

26 novembre : Mikes

17 décembre : Casa Grecque

Coût : Chacun paie sa facture

### CINÉMA DISCUSSION LES SAMEDIS

Sortie au cinéma en groupe suivi d'un temps pour discuter dans l'aire de restauration des Galeries St-Hyacinthe. Les films seront déterminés une semaine avant chaque rencontre selon la programmation du cinéma. Un sondage sera fait parmi les gens inscrits.

**Samedi après-midi (environ 13h)**

17 sept., 15 oct., 12 nov. et 10 déc.

Lieu : Cinéma Saint-Hyacinthe

Coût : Chacun paie son billet

### SORTIR EN GROUPE LES SAMEDIS

**29 octobre 13h30, coût : 5\$**

Visite de la Cathédrale de St-Hyacinthe

**19 novembre 13h30, coût : 20\$**

Visite et dégustation au vignoble Château Fontaine

**17 décembre 13h30, coût : 10\$**

Café et bec sucré de Noël  
 Maison de la Famille

### SORTIE AVEC MES GRANDS-PARENTS

**24 septembre 13h30, coût : 10\$/personnes**

Sortie aux pommes, Vergers Petit et fils, transport en autobus, chacun achète les sacs de pommes désirés.

**22 octobre 13h30, coût : 10\$/ famille**

Décoration de citrouille en famille

Lieu : Maison de la Famille

**26 novembre 13h30, coût : 5\$/enfants**

Station récréative de Noël

Lieu : Maison de la Famille

### VOYAGES MFM

**COULEURS D'AUTOMNE À TREMBLANT**

**Jeudi 13 octobre de 8h à 20h**

Venez vous émerveiller des couleurs d'automne à Tremblant. Ce voyage comprend: le transport en autocar de luxe. Une visite guidée en autobus des attraits de la région de Tremblant. Un billet aller-retour vers le sommet du mont en téléphérique avec notre guide. Et pour terminer la journée, un temps pour profiter du village piétonnier ou du casino. Le dîner est à votre discrétion, vous pouvez vous joindre à nous au Resto-Bar Le Shack, apporter votre lunch ou choisir votre propre restaurant. Les places sont limitées, faites vite!  
 Coût : 150\$

**NOËL À MONTRÉAL**

**Vendredi 16 décembre de 13h à 22h30**

Venez vous imprégner de l'ambiance des Fêtes en bonne compagnie. Ce voyage comprend: le transport en autocar de luxe, la visite de la maison de Sir George-Étienne Cartier décorée pour les Fêtes à la manière des Noëls victoriens et le spectacle «Décembre» de Québec Issime à la Place des arts. Pour le souper, vous pouvez vous joindre à nous à la Rôtisserie St-Hubert ou choisir votre propre restaurant. Les places sont limitées, faites vite!  
 Coût : 225\$



### 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.

Date à déterminer

Inscription obligatoire

Coût : Gratuit

### CAFÉ-THÉMATIQUES

**Jeudi de 10 h à 12 h**

**22 septembre**

Être à l'écoute de soi

**20 octobre**

Je m'estime

**17 novembre**

La culpabilité

**15 décembre**

Le stress

Lieu : Maison de la Famille

Coût : Gratuit

### ATELIERS THÉMATIQUES

**Courage et détermination dans les moments difficiles, par Claude de Varenne**

Vous manquez parfois de courage et de détermination dans votre vie pour faire face à certaines situations?

Cet atelier vous propose 10 moyens pour développer le courage et la détermination.

**Mardi de 13h à 15h**

**du 27 septembre au 18 octobre**

Lieu : Maison de la Famille

Coût : Gratuit

**Nos besoins et nos limites, y voir plus clair, par Diane Beauregard**

Connaître ses besoins, ses limites, les mettre en place, les communiquer en se respectant soi et les autres, un défi qui sera plus facile à relever après ces rencontres.

**Lundi de 10h à 12h**

**du 14 novembre au 5**

**décembre**

Lieu : Maison de la Famille

Coût : Gratuit

### 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

### 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.

**29 sept. 9h : Allo! Mon Coco**

**27 oct. 9h : Cora**

**24 nov. 9h : Ben et Florentine**

Chacun paie sa facture

Inscription obligatoire

### RENCONTRE D'INFORMATION

**Jeudi de 10h à 12h**

**6 octobre**

Eugeria, outils pour le quotidien

**3 novembre**

Choisir une résidence, ACEF

**1 décembre**

Les avantages fiscaux,

Revenu Canada et Québec

Lieu : Maison de la Famille

Coût : Gratuit

### FORMATION PDSB

La formation PDSB vous offrira des techniques pour aider votre proche en perte d'autonomie physique sans vous blesser.

**Vendredi 25 novembre**

**de 13h à 16h**

Lieu : Maison de la Famille

Coût : Gratuit

### SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS

**Prendre soin de moi**

Lors de cette conférence, nous discuterons de l'importance de prendre soin de soi, des obstacles rencontrés et des moyens à mettre en place

**Vendredi 11 novembre à 13h**

Lieu : Maison de la Famille

Coût : Gratuit

En partenariat avec :

Québec

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS

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

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

Pour plus

d'informations :

www.mfm.qc.ca

Émilie Therrien

450-771-4010 poste 2240

etherrien@mfm.qc.ca

Joanie Gagnon

450-771-4010 poste 2231

aines@mfm.qc.ca

2130 ave. Mailhot

Saint-Hyacinthe, Qc

J2S 9E1