

## INSCRIPTION

**MARDI  
LE 25 AVRIL  
DÈS 9H**

## PAR TÉLÉPHONE

450-771-4010  
poste 2231

## EN LIGNE

www.mfm.qc.ca

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

Coût de 10\$ annuellement.

## INFORMATIONS :

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

## CROISIÈRE BATEAU-MOUCHE

dans le vieux port de Montréal

**Mercredi  
19 juillet**

Détails à venir  
Places limitées



## ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

### YOGA SUR CHAISE VIRTUEL

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

Les lundis du 1er mai au 19 juin. Exception: 22 mai

De 10h à 11h

Lieu : Zoom  
Coût : 60\$ (7 semaines)

### POSTURE ET SOUPLESSE

Ce cours tout en douceur augmentera votre amplitude de mouvement tout en corrigeant votre posture.

Les mercredis du 3 mai au 21 juin.

De 9h30 à 10h30

Lieu : Centre Humania  
Coût : 65\$ (8 semaines)

### MARCHE MFM

Pour les amateurs de grand air, venez faire une marche amicale dans la nature pour faire de belles rencontres.

Les mardis du 4 mai au 8 juin  
De 13h à 14h

Lieu : Parc Les Salines  
Coût : 20\$ (6 semaines)

### MOUVEMENT PROACTIF

Ces séances d'exercices animer par une kinésiologue. Cette activité favorise le cardio, la force, l'équilibre et la souplesse. Un combo énergétique!

Les mardis du 2 mai au 20 juin.  
De 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Centre Humania  
Coût : 65\$ (8 semaines)

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET ACTIVITÉS SOCIALES

### CONFÉRENCES

- 16 mai à 13 h 30  
Quand être invisible mène à la maltraitance
- 24 mai à 13 h  
Grande bouffe à petit prix
- 7 juin à 13h  
Les légumes vivaces

Lieu: Centre Humania  
Coût : 5\$ chacune

### TRICOT ET CIE.

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

De 13h à 15h  
10 mai, 21 juin et 19 juillet

Lieu : MFM - 2130, avenue Mailhot  
Coût : 5\$ par rencontre

### ATELIER THÉMATIQUE

Venez découvrir comment prendre soin de soi avec des exercices et des moyens concrets pour garder un équilibre de vie.

Le mardi 16 mai  
De 13h à 16h

Lieu : MFM - 2130, avenue Mailhot  
Coût : 30\$

### SORTIE RESTO!

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

DÉJEUNER à 9h  
• 11 mai, Allô mon Coco  
• 6 juillet, Dame Tartine

DÎNER les jeudis à 11h30  
• 15 juin, Panelo  
• 13 juillet, Roma

SOUPER les samedis à 17h30  
• 20 mai, Casa Flora  
• 10 juin, Pacini

Coût : Chacun paie sa facture

### INFO NUMÉRIQUE

Venez parfaire vos connaissances en lien avec les outils informatiques

28 juin : Venez découvrir le contenu de notre page internet et apprendre comment vous inscrire à nos activités en ligne.

12 juillet : Venez apprendre à faire de bonnes photos à l'extérieur.

Lieu: MFM - 2130, avenue Mailhot  
Coût: 5\$ par rencontre

### CINÉ-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 (vers 12 h 30)  
13 mai et 17 juin

Lieu : Cinéma Saint-Hyacinthe  
Coût : Chacun paie son billet

## SEMAINE INTERGÉNÉRATIONNELLE

En partenariat avec l'École secondaire Saint-Joseph

- Mardi 23 mai 13h30 à 15h30  
Venez faire découvrir votre jeu de cartes ou de société préféré à un groupe d'étudiants, et en échange, vous apprendrez un nouveau jeu.
- Vendredi 26 mai 12h30 à 14h30  
Venez créer une oeuvre d'art collaborative à partir d'un texte écrit par un étudiant du secondaire.
- Vendredi 9 juin 12h30 à 13h20  
Sous forme de stations de jeux, les élèves et les participants s'amuseront en sous-groupe, au «washer» poches, quille et autres.

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

## ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANTS

### ATELIERS THÉMATIQUES

Au fil du temps, certaines capacités se transforment et parfois diminuent dramatiquement. La tendance est parfois de baisser les bras et d'attendre la fin de la vie et pourtant!

Les lundis, 8, 15 et 29 mai et 5 juin  
De 10 h à 12 h  
Lieu : MFM  
Coût : Gratuit

### RENCONTRE D'INFORMATION

De 13 h à 15 h  
Le 19 juin, Soins palliatifs, Maison Source Bleue  
Le 12 juin, Les aînés et la fiscalité  
Lieu : Centre Humania  
Gratuit pour les proches aidants 55 pour tous

### 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 : MFM  
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.

- 25 mai : Cora
- 29 juin : Dame Tartine
- 27 juillet : Mikes

Chacun paie sa facture  
Inscription obligatoire

### CAFÉ-THÉMATIQUES

18 mai - Le stress  
22 juin - Estime de soi  
de 10 h à 12 h  
Lieu : MFM  
Coût : Gratuit

Projet réalisé grâce au soutien financier de :

**Appui**  
proches aidants



### GROUPE DE SOUTIEN

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

Sur rendez-vous seulement.  
Gratuit.