



ACTIVITÉS POUR LES ADULTES ET LES AÎNÉS

INSCRIPTION

obligatoire pour toutes les activités

JEUDI LE 7 SEPTEMBRE DÈS 9H

PAR TÉLÉPHONE

450-771-4010

poste 2231

OU

EN LIGNE

www.mfm.qc.ca

Vous devez être membre de la MFM et résident de la MRC des maskoutains pour vous inscrire aux activités.

Coût de 10\$ annuellement.

INFORMATIONS :

Joanie Gagnon

450-771-4010

poste 2231

responsableadultes@mfm.qc.ca

VISITE AU MUSÉE DE L'HISTOIRE + VIGNOBLE ET RESTO

180\$

Mardi 3 octobre

CASINO DE MONTRÉAL + SPECTACLE DE NOËL ET DÎNER

180\$

Mardi 5 décembre

Détails à venir - Places limitées

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

MARCHE MFM

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

Les vendredis du 15 septembre au 3 novembre (exception du 13 et 27 octobre).
De 10h à 11h

Lieu : Parc Les Salines
Coût : 30\$ (6 semaines)

YOGA SUR CHAISE virtuel

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

Les lundis du 11 septembre au 11 décembre. (exception: 9 octobre)
De 10h à 11h

Coût : 90\$ (14 semaines)

VIACTIVE

Séances d'activités physiques adaptées aux capacités de chacun.

Les jeudis du 14 septembre au 21 décembre. (exception 23 novembre)
De 9h30 à 10h30

Lieu : Centre Humania
Coût : Contribution volontaire

MOUVEMENT PROACTIF

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

Les mercredis du 13 septembre au 13 décembre.
De 9h30 à 10h30

Lieu : Centre Humania
Coût : 85\$ (14 semaines)

COURS DE DANSE

Du 12 septembre au 12 décembre

PLUS DE DÉTAILS À VENIR!

Centre Humania



30ème anniversaire de la MFM

30 SEPTEMBRE DE 12H À 15H

JARDIN DANIEL A. SÉGUIN

OUVERT À TOUS!

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET ACTIVITÉS SOCIALES

CONFÉRENCES

• 13 septembre à 13h
UNE RETRAITE RENTABLE

• 11 octobre à 13h
LES CITÉS DE L'INTELLIGENCE

• 8 novembre à 13h
DES CONSERVES À LA CONGÉLATION

• 6 décembre à 13h
LES SAISONS DE LA VIE

Lieu: Centre Humania
Coût : 7\$ par rencontre

INFO NUMÉRIQUE

Venez parfaire vos connaissances en lien avec les outils informatiques.

De 13h à 15h
• 27 SEPTEMBRE
• 25 OCTOBRE
• 22 NOVEMBRE

Lieu: MFM
Coût: 5\$ par rencontre

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

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

Les jeudis 28 septembre au 30 novembre

De 13h à 15h
Lieu : MFM
Coût : 45\$

CRÉATIONS ET COMPAGNIE

Venez créer de nouvelles amitiés tout en pratiquant votre passe-temps créatif préféré.

De 13h à 15h
Les mercredis :
20 septembre, 18 octobre, 15 novembre et 20 décembre

Lieu : MFM
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.

Samedi après midi (vers 12 h 30)
le 23 septembre, 14 octobre, 11 novembre et 9 décembre

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

ATELIER BIEN-ÊTRE

L'occasion d'entreprendre un cheminement personnel sous forme d'échange et de discussion sur des sujets précis.

Jeudi le 19 octobre :
Les relations

Jeudi 14 décembre :
Le lâcher prise

De 10h à 12h

Lieu : MFM
Coût: 20\$ chaque rencontre

TABLETTE ET CIE.

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

Les MARDIS 10 octobre, 7 novembre et 12 décembre. De 13h45 à 15h15.

Lieu: École secondaire Saint-Joseph
Coût : 5\$ par rencontre

SORTIE RESTO!

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

DÉJEUNER les jeudis à 9h
• 14 septembre, Ben et Florentine
• 9 novembre, Le Printanier

DÎNER les jeudis à 11h30
• 12 octobre, Qualité Summum
• 7 décembre, Lussier (repas de Noël)

SOUPER les samedis à 17h30
• 30 septembre, Casa Grecque
• 28 octobre, La Piazzetta
• 25 novembre, L'authentique Szechuan
• 16 décembre, La Belle et La Boeuf

Coût : Chacun paie sa facture

SORTIES EN GROUPE

DE 13H À 15H

• CACTUS FLEURI
21 OCTOBRE 25\$

• DISTILLERIE NOROI
18 NOVEMBRE 35\$

ACTIVITÉS POUR LES 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 la possibilité aux participants de socialiser et de se divertir.

Tous les lundis de 13h30 à 16h30
Lieu : MFM
Inscription obligatoire

ATELIERS THÉMATIQUES

Les deuils blancs. Ces rencontres vous proposent une réflexion sur les deuils que la vie nous apporte.

Les lundis, 23 octobre au 13 novembre de 13h à 15h
Lieu : MFM
Coût : Gratuit

GROUPE DE SOUTIEN

Ces rencontres vous offrent l'occasion d'échanger et d'être soutenu dans votre rôle de proche aidant, et ce, dans l'écoute et le respect
Dates à venir! **Gratuit.**

RENCONTRES D'INFORMATION

De 10 h à 12 h

• Mardi 26 septembre
À vendre!

• Mardi 10 octobre
Chaussée glissante!

Lieu : MFM
Coût : Gratuit

DÉJEUNERS 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.

À 9H

• 28 SEPTEMBRE : Cora
• 26 OCTOBRE : Normandin
• 23 NOVEMBRE : Allô! Mon Coco

Chacun paie sa facture

CAFÉ-THÉMATIQUES

21 septembre - Être à l'écoute de soi
16 novembre - Le stress de 10 h à 12 h
Lieu : MFM
Coût : Gratuit

JOURNÉE POUR SOI

13 octobre de 9h à 17h
au Jardin Daniel A. Séguin

40 \$ par personne
Conférence + atelier zen + station de soins personnels

Projet réalisé grâce au soutien financier de :

Appui
proches aidants