



ACTIVITÉS POUR LES ADULTES ET LES AÎNÉS

CONFÉRENCES

- 24 janvier de 13h à 15h
J'EN PEUX PLUS
- 14 février de 13h à 15h
L'ÉMOTIVATION
- 20 mars de 13h30 à 15h30
L'ART COMME THÉRAPIE
- 17 avril de 13h à 15h
A DORÉ DES BOIS

Lieu: Centre Humania
Coût : 7\$ par rencontre

CINÉ-DISCUSSION LES MARDIS

Sortie au cinéma en groupe suivi d'un temps pour discuter dans l'aire de restauration des Galeries St-Hyacinthe.

Les mardis vers 12h30
le 16 JANVIER, 20 FÉVRIER,
26 MARS et 23 AVRIL

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

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET ACTIVITÉS SOCIALES

SORTIES EN GROUPE

VENDREDI 16 FÉVRIER
-Centre Expression
De 13h30 à 15h30
Coût : 7\$

JEUDI 4 AVRIL
-Nouvelle bibliothèque
de Saint-Hyacinthe
Coût : 5\$

TABLETTE ET CIE.

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

Le 6 février, 12 mars et 9 avril

De 13h45 à 15h15

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

ATELIER BIEN-ÊTRE

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

25 JANVIER : Passif, réactif et proactif

7 MARS : Le lâcher prise

De 10h à 12h

Lieu : MFM
Coût: 20\$ chaque rencontre

INFO NUMÉRIQUE

• 31 JANVIER :
La photo pour les nuls

• 28 FÉVRIER :
J'attends l'autobus

• 27 MARS
Détail à venir

De 13h à 15h

Lieu: MFM
Coût: 5\$ par rencontre

SORTIE RESTO!

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

DÉJEUNER les jeudis à 9h
• 18 JANVIER, Chez Cora
• 28 MARS, Eggsquis

DÎNER les jeudis à 11h30
• 22 FÉVRIER, Poulet Excellence
• 25 AVRIL, Benny et Co.

SOUPER les samedis à 17h30
• 27 JANVIER, La Cage
• 10 FÉVRIER, Score
• 16 MARS, Casa Flora
• 13 AVRIL, Praya

Coût : Chacun paie sa facture

NOUVEAU

BALADI : SOUPLESSE ET MOBILITÉ

Cours pour travailler la mobilité à travers la danse orientale.

Les LUNDIS du 11 mars au 22 avril 2024

*Exception 1er avril

De 10h à 10h45

Lieu : Centre Humania
Coût : 30 \$ (6 semaines)

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

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 mardis du 16 janvier au 23 avril 2024
*Exception 5 mars

De 9h30 à 10h30

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

VIACTIVE

Séances d'activités physiques adaptées aux capacités de chacun.

Les JEUDIS du 18 janvier au 25 avril 2024
* Exception 7 mars

De 9h30 à 10h30

Lieu : Centre Humania
Coût : Contribution volontaire (14 semaines)

MARCHE MFM

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

Les vendredis du 22 mars au 26 avril 2024
(6 semaine)

De 10h à 11h

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

YOGA SUR CHAISE Hatha

(offert par la même équipe de mouvement proactif)

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

Les MERCREDIS du 17 janvier au 24 avril 2024
*Exception 6 mars

De 9h30 à 10h30
Lieu : Centre Humania
Coût : 85\$ (14 semaines)

INSCRIPTION

obligatoire pour toutes les activités

10 JANVIER À 9H

PAR TÉLÉPHONE

(450) 771-4010

poste 2231

OU

EN LIGNE

www.mfm.qc.ca

INFORMATIONS :

Joanie Gagnon

(450) 771-4010

poste 2231

responsableadultes@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.



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

FAITES-VOUS VOS ANGLES MORT?

Atelier/conférence qui vous permettra d'avoir une vision plus claire et plus d'emprise sur votre vie.

Lundi du 5 février au 26 février 2024

Lieu : MFM
Coût : Gratuit

FORMATION PDSB

Détail à venir!

DEJEUNER ENTRE AIDANT

Jeudis vers 9h

- 8 février : Dame tartine
- 14 mars : Chez Cora
- 18 avril : Allô mon coco

Lieu : MFM
Coût : Chacun paie sa facture

CAFÉ-THÉMATIQUES

De 10 h à 12 h

- 15 février : La culpabilité
- 28 mars : L'estime de soi

Lieu : MFM
Coût : Gratuit

RENCONTRES D'INFORMATION

De 10 h à 12 h

- 13 février : Les proches aidants et vos finances - L'ACEF
- 19 mars : Déployez vos ailes avec dignité - Maison Source Bleue

Lieu : MFM
Coût : Gratuit

Projet réalisé grâce au soutien financier de :

Appui
proches aidants

