

INSCRIPTION

obligatoire pour toutes les activités

**8 JANVIER
À 9H**

PAR TÉLÉPHONE
(450) 771-4010
poste 2231

OU

EN LIGNE

www.mfm.qc.ca

Onglet : Activités et services /
Adultes et aînés

INFORMATIONS :

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



DEVENEZ MEMBRE !

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

Coût de 10\$ annuellement.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET ACTIVITÉS SOCIALES

CONFÉRENCES

Lieu : MFM

Coût : 10\$ par rencontre

- 22 janvier de 13h à 15h
CONSOMMATION RESPONSABLE

- 12 février de 13h à 15h
MES DROITS ET OBLIGATIONS EN TANT QUE LOCATAIRE

- 12 mars de 13h30 à 15h30
LES ALLIÉS DE LA COMMUNAUTÉ LGBTQ+

- 19 mars de 13h à 15h
10 ASTUCES POUR PRÉSERVER VOTRE SANTÉ MENTALE

- 16 avril de 13h30 à 15h30
SE PROTÉGER DE LA DÉPENDANCE : UNE HISTOIRE DE VIE

CINÉ-DISCUSSION

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

Les mardis vers 12h30

- 14 janvier, 25 février, 18 mars, 22 avril

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.

Les JEUDI de 10h à 12h

- 23 JANVIER : Tout part de soi
- 27 MARS : Le stress, la suite

Lieu : MFM

Coût : 20\$ chaque rencontre

SORTIE RESTO!

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

DÉJEUNER les jeudis à 9h

- 16 janvier, Cora
- 27 mars, Dame Tartine

DÎNER les jeudis à 11h30

- 20 février, Panelo
- 24 avril, Scores

SOUPER les samedis à 17h30

- 25 janvier Casa Flora
- 15 février, Praya
- 15 mars, Souvlaki Bar
- 12 avril, Vieux Duluth

Coût : Chacun paie sa facture

INFO NUMÉRIQUE

- MERCREDI 26 FÉVRIER
Une question, une réponse

- MERCREDI 26 MARS
MFM Podcast

De 13h à 15h à la MFM
Coût : 8\$ par rencontre

TABLETTE ET CIE.

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

De 13h45 à 15h15

21 janvier, 11 mars et 29 avril

Lieu : École secondaire Saint-Joseph

Coût : 8\$ par rencontre



ATELIER CERVEAU ACTIF

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

Du 6 février au 17 avril
(*exception 6 mars)

De 13h à 15h à la MFM
Coût : 65\$
(matériel du participant inclus)



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
Début à déterminer selon l'état du sentier

De 10h à 11h

Lieu : Parc Les Salines
Coût : contribution volontaire (6 semaines)

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 14 janvier au 22 avril
(*exception 4 mars)

De 9h30 à 10h30

Lieu : Centre Humania
Coût : 90\$
(14 semaines)

POSTURE ET SOUPLESSE

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

Les MERCREDIS
du 15 janvier au 23 avril
(*exception 5 mars)

De 9h30 à 10h30

Lieu : Centre Humania
Coût : 90\$
(14 semaines)

VIACTIVE

Séances d'activités physiques adaptées aux capacités de chacun.

Les JEUDIS
du 16 janvier au 24 avril
(*exception 6 mars)

De 9h30 à 10h30

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

HALTE-RÉPIT

GRATUIT

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

GROUPE DE SOUTIEN

Le groupe de soutien est un espace où des proches aidants viennent échanger dans une bulle de bienveillance. Pour toute information ou pour vous inscrire, contactez Annie Marchesseault au :

adultes@mfm.qc.ca ou
au 450-771-4010 poste 2245

ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANTS



ATELIERS THÉMATIQUES

GRATUIT À LA MFM DE 13H30 À 15H30
PAR CLAUDE DE VARENNES

- SECOND SOUFFLE
Du 13 janvier au 3 février

- AU COEUR DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE
Du 17 février au 17 mars

CAFÉ-THÉMATIQUES

Les JEUDIS de 10 h à 12 h
GRATUIT À LA MFM

- 13 février : Lâcher prise!
- 20 mars : Estime de soi

DÉJEUNERS ENTRE AIDANTS

Les JEUDIS à 9h

- 6 février, Dame tartine
- 13 mars, Cora
- 17 avril, Le printanier

Coût : Chacun paie sa facture

FORMATION GRATUITE

Prévenir l'épuisement

- Les MERCREDIS de 22 janvier au 26 mars de 13h30 à 15h30

RENCONTRES D'INFORMATION

De 10 h à 12 h
Lieu : MFM

Gratuit

- 28 janvier - Les répercussions financières pour les personnes proches aidantes

- 18 février : Planification de fin de vie : un cadeau pour les proches aidants. Par Katia Raymond Notaire

- 25 mars - Trouver une résidence adéquate : Comment faire ? Par Résidence QC

Projet réalisé grâce au soutien financier de :

Appui
proches aidants

