



ACTIVITÉS POUR LES ADULTES ET LES ÂÎNÉS

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET ACTIVITÉS SOCIALES

INSCRIPTION

obligatoire pour toutes les activités

**VENDREDI
15 AOÛT
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.

CONFÉRENCES

De 13h30 à 15h30

Lieu : à la MFM

Coût : 10\$ par rencontre

- MERCREDI 24 SEPTEMBRE

Ce que vous avez toujours voulu demander à un notaire (sans jamais oser le faire)

- MERCREDI 29 OCTOBRE

La résilience

- MERCREDI 26 NOVEMBRE

L'impact de l'activité physique sur le vieillissement

- MERCREDI 10 DÉCEMBRE

Le sommeil, pilier de la santé mentale

CLUB DE LECTURE

Juste un chapitre : Un club de lecture pour les amateurs de livres.

Coût : 10\$ par rencontre

De 13h30 à 15h30 à la MFM

MFM

- 18 septembre, 5 novembre et 17 décembre

SORTIE RESTO!

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

DÉJEUNER les jeudis à 9h

- 11 septembre, Normandin
- 16 octobre, Casa Grecque

DÎNER le jeudi à 11h30

- 13 novembre, Vieux Duluth
- 11 décembre, Lussier (repas Noël)

SOUPER les samedis à 17h30

- 27 septembre, VN Express
- 25 octobre, Scores
- 22 novembre, Souvlaki Bar
- 20 décembre, White Rabbit

Coût : Chacun paie sa facture

INFO NUMÉRIQUE

De 13h à 15h à la MFM

Coût : 10\$ par rencontre

- MERCREDI 8 OCTOBRE

Une question, une réponse

- MERCREDI 12 NOVEMBRE

Clic Santé, comment s'inscrire en ligne

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE
POUR TOUTES LES ACTIVITÉS**

ATELIER CERVEAU ACTIF

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

Les JEUDIS du 25 septembre au 27 novembre

De 13h30 à 15h30 à la MFM

Coût : 70\$

(matériel du participant inclus)

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

- 9 septembre, 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre

Lieu : Cinéma Saint-Hyacinthe

Coût : Chacun paie son billet

Inscription obligatoire !

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 9 septembre au 9 décembre

De 9h30 à 10h30

Lieu : Centre Humania

Coût : 95\$

POSTURE ET SOUPLESSE

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

Les MERCREDIS

du 10 septembre au 10 décembre

De 9h30 à 10h30

Lieu : Centre Humania

Coût : 95\$

VIACTIVE

Séances d'activités physiques adaptées aux capacités de chacun.

Les JEUDIS du 11 septembre au 11 décembre

De 9h30 à 10h30

Lieu : Centre Humania

Coût : Contribution volontaire



ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANTS

Inscription obligatoire

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

*exception les jours fériés

Lieu : MFM

PERTES ET DEUILS

Atelier avec Claude de Varenne

GRATUIT de 13h30 à 15h30 à la MFM

- Lundi 20 et 27 octobre, 3 et 10 novembre

RENCONTRES D'INFORMATION

GRATUIT

Lieu : MFM

- Mardi 23 septembre : Le CAAP Montérégie de 10h à 12h

- Mardi 21 octobre : l'aspect humain de l'aide médicale à mourir de 9h à 12h

LES ATELIERS: JE METS DANS MON BALUCHON...

GRATUIT À LA MFM DE 10H À 12H

- 10, 17 ET 24 septembre et 1er octobre

Parler avec coeur, écouter avec attention

- 5, 12, 19 et 26 novembre

Le bonheur, une affaire personnelle

DÉJEUNERS ENTRE AIDANTS

Coût : Chacun paie sa facture

Les jeudis :

- 18 septembre
- 23 octobre
- 20 novembre
- 18 décembre

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 :

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

SOUTIEN INDIVIDUEL

Vous êtes proche aidant et vous souhaitez être accompagné, contactez :

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

RÉINVENTER LA COMMUNICATION AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE D'ALZHEIMER OU AUTRE TNC

Atelier avec Natalia

GRATUIT de 13h à 16h à la MFM

- Lundi 29 septembre

Projet réalisé grâce au soutien financier de :

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est

Québec

Appui proches aidants