

## PROGRAMMATION HIVER 2023

### **Inscription obligatoire ET**

### **Carte de membre annuel au coût de 15\$ pour participer aux activités**

(Minimum de 8 participants pour que l'activité ait lieu)

#### **Période d'inscription :**

12 décembre 2022 au 12 janvier 2023

#### **PROMOTION :**

**50 % de rabais sur l'inscription à une 2e activités**

#### *ACTIVITÉS DU MILIEU DE VIE :*

Toutes les « activités du Milieu de vie » sont GRATUITES avec la carte de membre et aucune inscription n'est nécessaire.

- **L'ASTUCE : Milieu de vie**  
Briser l'isolement, créer des liens dans une ambiance chaleureuse et sans jugement. Intervenante sur place.  
Date : Mardi & Jeudi (congé pour la semaine de relâche)  
Heure : 9h à 12h et de 13h à 15h30
- **CAFÉ RENCONTRE**  
Discussions, échanges et partages d'informations sur divers sujets. Conférencier occasionnel. Aucune inscription nécessaire.  
Date : Mardi le 17 janvier au 27 avril inclusivement (congé pour la semaine de relâche)  
Heure : 10h à 12h
- **Atelier de tricot et artisanat libre.** Aucune inscription nécessaire.  
Conseils et astuces pour vous soutenir dans vos projets.  
Animé par Fernande Vaillancourt  
Date : Jeudi le 19 janvier au 27 avril (congé pour la semaine de relâche, le 16 février et le 6 avril)  
Heure : 13h15 à 15h30

## ACTIVITÉS SPÉCIALES POUR LES FÊTES NATIONALES

- **Party de l'AMOUR**  
Venez faire la fête avec nous! Danse et cocktail prévu en après-midi.  
Date : Mardi le 14 février  
Heure : 13h à 16h  
Coût : 10\$
- **Bingo pour la St-Valentin**  
Joignez-vous à nous pour une partie amicale. Prix de présence.  
Date : Jeudi le 16 février  
Heure : 13h30 à 15h30  
Coût : 2,00\$
- **Bingo pour Pâques**  
Joignez-vous à nous pour une partie amicale. Prix de présence.  
Date : Jeudi le 6 avril  
Heure : 13h30 à 15h30  
Coût : 2,00\$

## ACTIVITÉS DU LOCAL 107

- **Club d'échecs Sorel-Tracy**  
Rencontre pour apprendre et/ou améliorer leurs stratégies de jeu.  
Animé par Richard Blais  
Date : Mardi le 10 janvier au 20 juin (congé pour la semaine de relâche)  
Heure : 19h à 22h  
Lieu : Local 107  
Coût : Gratuit
- **Qi-Gong et méditation**  
Le Qi-gong améliore la santé mentale et physique en intégrant la posture, le mouvement, la technique de respiration et la méditation. Elle permet de circuler l'énergie vitale dans tout le corps. Ce pratique sur chaise et en position debout.  
Animé par Brigitte St-Martin.  
Date : Lundi 23 janvier au 24 avril (congé pour la semaine de relâche et Pâques)  
Durée : 12 semaines  
Heure : 11h à 12h  
Lieu : Local 107  
Coût : 50\$  
**Venez essayer lors d'une PORTE OUVERTE : lundi le 16 janvier de 11h à 12h**

## ACTIVITÉS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL (LOCAL 106)

### ○ **SE SENTIR BIEN : CORPS ET ÂME**

Le corps et l'esprit interagissent ensemble par une combinaison de réflexion et d'exercices physiques douces (assis-debout). Place limitée.

Animé par Kristine Jeghers

Date : Jeudi le 19 janvier au 13 avril (congé pour la semaine de relâche)

Durée : 12 semaines

Heure : 10h-12h

Coût : 20\$

### ○ **CHOISIR : C'EST OUVRIR UNE PORTE**

Découvrez comment CHOISIR favorise l'autonomie et permet de recharger son estime de soi, sa créativité et son sentiment de bien-être.

Animé par Nataly Genest

Date : Mardi le 31 janvier

Heure : 13h30 à 15h30

Coût : 5\$

### ○ **COMMENT AIDER UN PROCHE EN SITUATION DE VIOLENCE CONJUGALE**

Dans un environnement sécuritaire et sans jugement, cet atelier explique reconnaître la présence de violence conjugale et comment s'outiller pour être un allié. Animé par Caroline Grenier de Maison La Source. Places limitées.

Date : Mercredi le 8 février 2023

Heure : 10h à 12h

Coût : 10 \$

### ○ **SE DONNER LE CHOIX**

Le choix n'est pas une décision finale mais un pas vers le changement. Découvrez comment faire des choix cohérent et apprenez à vous ajuster. Place limitée.

Animé par Alain Faucher

Date : Mercredi le 22 février, 8 mars et 15 mars

Heure : 10h à 12h

Coût : 30 \$

### ○ **APPRENDRE À ÊTRE ZEN**

Appropriiez-vous un état zen par des exercices de prise de conscience et d'autohypnose applicables au quotidien. Place limitée.

Animé par Geneviève Bélanger du Centre Équilibre

Date : Mercredi le 22 mars, 29 mars, 5 avril, 12 avril, 19 avril et 26 avril

Heure : 13h30 à 15h30

Coût : 60 \$

- **CRÉER DES LIENS**

Savoir CRÉER DES LIENS contribue à mieux vous connaître, à développer vos relations ainsi qu'à évoluer dans tous les sphères de votre vie.

Animé par Nataly Genest

Date : Mardi le 25 avril

Heure : 13h30 à 15h30

Coût : 5\$

## *CONFÉRENCES (local 106)*

- **LA CHARGE MENTALE**

Une vie active et bien remplie se combine souvent avec une charge mentale élevée. Toutefois, une trop forte charge mentale peut occasionner du stress ou de l'épuisement. Découvrez quelques conseils pour vous aider à trouver l'équilibre à travers tout ce que vous devez accomplir.

Animé par Kristine Jeghers

Date : Mardi le 21 février

Heure : 18h-20h

Coût : 20\$

- **LE STRESS OU L'ANXIÉTÉ**

Le stress et l'anxiété font partie intégrante de nos vies. Découvrez comment les reconnaître et utiliser des stratégies efficaces pour diminuer leurs effets.

Animé par Kristine Jeghers

Date : Mardi le 21 mars

Heure : 18h-20h

Coût : 20\$

- **LA COMMUNICATION RUSÉE**

Soyez rusée comme un renard et apprenez les techniques de communication efficace afin d'établir de bonnes relations et d'augmenter le sentiment de bien-être.

Animé par Kristine Jeghers

Date : Mardi le 18 avril

Heure : 18h-20h

Coût : 20\$