



Description des cours et ateliers

Programmation du Centre du Vieux Moulin
de LaSalle

Table des matières

Ateliers créatifs	3
Aquarelle	3
Argile et modelage	4
Art et nature	5
Atelier d'écriture créatrice	6
Atelier d'écriture poétique.....	7
Broderie japonaise	8
Carnet de croquis créatifs	9
Chorale	10
Création médium mixte	11
Création textile et tricot.....	12
Dessin	13
Initiation à l'aquarelle	14
Initiation au chant	15
Initiation à la peinture.....	16
Peinture.....	17
Peinture décorative et faux vitrail.....	18
Réparation et récupération de textile.....	19
Sculpture sur bois.....	20
Théâtre	21
Tricot	22
Cours liés au bien-être	23
Aérobic sans saut	23
Cardio tonus	24
Étirement et activation musculaire.....	25
Marche et étirements	26
Méditation.....	27

Parcours sportif	28
PIED	29
Pilates	30
Taï Chi Chen.....	31
Taï Chi Chuan.....	32
Tonus et stretching.....	33
Yoga douceur.....	35
Yoga en sur chaise.....	36
Yoga en forme	37
Zumba Gold	38
Groupes de soutien et socialisation.....	40
Groupe vieillir ensemble	40
Groupe d’hommes (Ligue du vieux poêle)	40
Musclez vos méninges.....	40
Adapt’âge	40
Gestion des émotions.....	40

Ateliers créatifs

Aquarelle

Vous avez une base en aquarelle. Cet atelier vous permet d'expérimenter différentes techniques, couleurs et observations des multiples effets de l'eau sur le papier. Venez réaliser vos projets personnels en bénéficiant de l'accompagnement d'une professeure chevronnée.

- Matériel : Matériel suggéré : Une palette de plastique blanche pour mélange des couleurs avec de grandes surfaces pour les mélanges
- Un pinceau plat de 1 ½" à 2" (en soie synthétique)
- Un pinceau rond #6 et #12 (de préférence en soie naturelle)
- Un trainard #4
- Crayon à mine HB
- Gomme à effacer
- Papier essuie-tout, torchon propre
- Une spatule
- Gomme à masquer et ruban à masquer
- Vieille brosse à dent
- Petit vaporisateur
- Savon liquide
- Papier Fabriano ou **Papier Arches**

Professeure : Éline Berdat



Argile et modelage

Introduction à diverses techniques de modelage (argile séchant et durcissant à l'air libre). Aucune cuisson nécessaire. Réalisation d'un ou plusieurs projets artistiques personnalisés (buste, abstraction, figure animale au autre).

Matériaux : L'argile sera fournie par le professeur (environ 10\$ par personne par projet). Les élèves doivent apporter les outils de base tel que couteau, mirette, ébauchoir ou autres. Apporter aussi un linge (grandeur similaire à une serviette à vaisselle), et un plateau ou assiette (environ 30 cm diamètre).

Professeure : Julie Hauver



Art et nature

Ce cours s'adresse aux personnes créatives et curieuses qui aimeraient utiliser des matières naturelles et biodégradables plutôt que traditionnelles ou commerciales dans la réalisation de projets artistiques. Chaque participant sera invité à utiliser des matériaux offerts par la nature tel que bois, fleurs séchées (pressés), mousse, cocottes, feuilles, champignons, coquillages, roche, Il est conseillé d'apporter vos propre matériaux ou trouvailles naturelles. Le professeur pourra au besoin vous fournir certains matériaux (\$).

Exemple de projets : création végétale sur papier (fleurs et verdure séchée), création d'une petite scène ou diorama (morceaux de bois, écorces d'arbre, mousse, champignons...), création d'un pot ou terrarium pour plante vivante, création d'un jardin miniature.

Professeure : Julie Hauer



Atelier d'écriture créatrice

L'atelier s'adresse à toute personne qui désire partager avec un groupe le plaisir de s'exprimer par l'écriture, il amène les participants(es) à braver la page blanche et développe l'imagination et les capacités de chacun(e).

Contenu :

- Bâtir de courts textes à partir de mots déclencheurs ou phrases-clés
- Utiliser les différentes formes d'écriture : romantique, poétique, dramatique, humoristique, journalistique
- Analyse et critique positive de chaque texte par le groupe
- Mises en situation
- Description d'une scène de la nature
- Description d'événements vécus ou imaginés : faire le cadre physique, décrire le lieu, l'atmosphère, etc.
- Description de personnages : portrait physique et moral
- Exercices pour favoriser l'usage de métaphores (sans clichés) en restant personnel
- Créer des histoires, des nouvelles, en utilisant les descriptions déjà vues

Moyen:

- Techniques du temps et du lieu
- Techniques de phonétique
- Exercices d'intériorisation
- Exercices de description
- Exercices d'improvisation

Clientèle :

- Toute personne qui désire partager avec un groupe le plaisir de s'exprimer par l'écriture

Professeure : Marcelle Rose Presseau

Atelier d'écriture poétique

Découvrir et explorer différentes formes de poésie comme par exemple: l'Acrostiche, la Ballade, la Fable, l' Hymne , Le Calligramme, Le Haiku, le Slam etc

Contenu :

- Exercice sur les rimes
- Nuage de mots
- Stimuler la créativité
- Thèmes ciblé
- Exploration des différents styles d'écriture selon le message

Professeure : Nicole Lapierre

Broderie japonaise

L'art de réaliser des tableaux au moyen de canevas, fils et poinçons. Vous souhaitez découvrir l'art de la broderie japonaise ou vous souhaitez simplement continuer vos projets soutenu par une professeure d'expérience

Matériel pour nouveaux élèves : Un kit à votre choix

Le clown	49.50\$
Chat (T-420)	45.00\$
Chien (T-428)	45.00\$



- Cadre de travail (#3)
- Poinçon BK, Poinçon # 2
- Punaises avec 'puller'
- Ciseaux
- Aiguille réparatrice
- Cartons pour fils (50)

Professeure : Diane Bergeron



Carnet de croquis créatifs

Des thématiques variées seront proposées pour explorer le dessin de façon ludique et relaxante, dans l'objectif de développer sa créativité.

Matériel suggéré :

- 1 carnet au choix et selon le médium choisi
- Crayons à la mine et /ou de couleur (aquarellables)
- Crayons feutre noir et couleur
- Aquarelle ou gouache en pastille
- Pinceaux
- Gomme à effacer
- Aiguisoir

Professeure : Éliane Berdat



Chorale

Ensemble vocal dont les membres, chantent collectivement un répertoire musical varié.

Professeure : Ginette Pelletier



Création médium mixte

Ce cours s'adresse aux personnes ayant une certaine expérience et autonomie artistique. Au premier cours, chaque participant est invité à apporter un projet personnel. Vous êtes aussi invité à créer de nouveaux projets de votre choix en privilégiant un mélange de techniques (dessin, estampe, sculpture, peinture, collage, gravure...) et de matériaux (acrylique, colle, papier, encre, gel, vernis, pâtes, objet recyclé). Chaque élève doit apporter ses propres outils et matériaux. Le professeur sera présent pour vous conseiller et éveiller la créativité en vous !

Matériel suggéré :

- Spatule de métal
- Papier palette,
- Chiffon (guenille),
- Cure-dent, K-tips,
- Alcool à friction (magasin 1,00\$)
- Différents produits à déterminer selon les projets.

Professeure : Julie Hauver



Création textile et tricot

À cet atelier, les participantes exécutent des travaux de tricot à la broche : vêtements et accessoires décoratifs. Vous créez et ferez l'apprentissage de différentes techniques, couture et récupération.

Matériel requis selon le projet

Professeure : Hélène Schneider



Dessin

Cet atelier est dédié à la pratique du dessin dans une ambiance amicale et détendue. Nous expérimentons différents médiums et différents papiers à dessin afin de varier les nombreuses approches qui s'offrent à nous. Le rythme de chacun est respecté et une attention particulière est accordée aux besoins de chaque participant.

Matériel suggéré :

- Un cahier de croquis (100 pages), 9" x 12",
- Crayons à mine de plomb : 3H, HB, 4B ET 9B,
- Pastels secs, crayons Prismacolor, pastels à l'huile, crayons couleurs aquarellables,
- Gommages à effacer,
- Une règle,
- Un taille-crayon
- Une tablette de papier Bristol (Type Velun), 9" x 12", Une tablette de papier aquarelle, Estompes à dessin, Craies Conté de Paris (3 teintes),
- Gomme à effacer molle (Mie-de-pain), Gomme crayon

Professeure : Éliane Berdat



Initiation à l'aquarelle

Cet atelier vise à encourager l'expérimentation des techniques d'aquarelle dans une ambiance de détente. Dessin, couleur et l'observation des multiples effets de l'eau sur le papier sauront combler votre curiosité et vous aideront à développer votre créativité

Matériel suggéré :

- Une palette de plastique blanche pour mélange des couleurs avec de grandes surfaces pour les mélanges
- Un pinceau plat de 1 ½" à 2" (en soie synthétique)
- Un pinceau rond #6 et #12 (de préférence en soie naturelle)
- Un trainard #4
- Crayon à mine HB
- Gomme à effacer
- Papier essuie-tout, torchon propre
- Une spatule
- Gomme à masquer et ruban à masquer
- Vieille brosse à dent
- Petit vaporisateur
- Savon liquide
- Papier Fabriano ou **Papier Arches**



Initiation au chant

Vous souhaitez commencer à chanter, mais vous ne savez pas par où commencer ? Venez apprendre les techniques vocales, les pauses vocales, les solfèges et lecture de partition.

Professeure : Ginette Pelletier

Initiation à la peinture

Cours de techniques pour apprendre les bases en peinture à l'huile ou acrylique pour ensuite avoir les notions de bases et intégrer les cours de peintures réguliers

Matériel suggéré :

- Les trois couleurs primaires : Jaune primaire, rouge primaire, bleu et le blanc de titane
- Ruban à masquer
- Crayon mine HB
- Spatule
- Crayons de couleur style « Prismacolor » (un pâle et un foncé)
- Gomme à effacer
- Règle
- Chiffons
- Carton entoilé ou toile montée format moyen
- Pinceaux variés

Professeure : Éliane Berdat



Peinture

Cet atelier s'adresse à ceux et celles qui possèdent des notions de bases (initiation à l'art au dessin et à la peinture) et qui souhaitent s'adonner à la peinture à l'huile ou à l'acrylique dans une atmosphère de détente. Une attention particulière est accordée aux besoins individuels. Les notions relatives à l'art peuvent être abordées. Venez développer votre créativité !

- Matériel suggéré : Les trois couleurs primaires : Jaune primaire, rouge primaire, bleu et le blanc de titane
- Ruban à masquer
- Crayon mine HB
- Spatule
- Crayons de couleur style « Prismacolor » (un pâle et un foncé)
- Gomme à effacer
- Règle
- Chiffons
- Carton entoilé ou toile montée format moyen
- Pinceaux variés

Professeure : Éliane Berdat



Peinture décorative et faux vitrail

La peinture décorative est un art très ancien qui vient d'Europe. Avec le temps, chaque pays, chaque culture a développé différents styles et médiums d'expression. Cet art se pratique sur le bois mais également sur le métal, le tissu, la céramique, les moustiquaires, les toiles, etc.

FAUX-VITRAIL

Le faux-vitrail peut se faire sur verre, plexiglass, bois ou sur toile. Vous aurez besoin de couleur de Pébéo, d'éclaircissant, cure-dents gros et petits, Q-tips, essuis-tout ainsi que de la taltine. Au premier cours vous choisirez votre patron et pourrez-vous familiariser avec la préparation de votre projet et le cerne relief.

Matériel suggéré : Tout dépend du projet choisi

- Crayon à mine et gomme à effacer
- Règle et ciseaux
- Q-tips
- Papier calque (tracing paper)
- Papier graphite noir et blanc
- Crayon graphite blanc ou gris
- Papier sablé 150 et 600
- Scellant tout usage (Sealer)
- Spatule
- Stylet (Stylus)
- Papier palette
- Contenant pour l'eau
- Contenant pour la peinture
- Tablier ou vieille chemise
- Vieille serviette de bain
- Vernis
- Pinceaux
- Peinture

Il est important de cibler le projet avant d'acheté le matériel

Professeure : Diane Couture



Réparation et récupération de textile

Vous souhaitez créer du nouveau à partir du vieux ? Ou encore réparer des vêtements mis de côté depuis plusieurs années. Cet atelier est pour vous. Accompagné par une professeure d'expérience, cet atelier redonnera une seconde vie à vos différents textiles.

Matériel suggéré : Tout dépend de votre projet

- Tissu
- Vêtement à réparer
- Projet de récupération de textile
- Broche
- Aiguille
- Fils

Professeure : Hélène Schneider



Sculpture sur bois

Cet atelier comprend la théorie, la pratique et permet tous les genres de sculptures sur bois : haut relief et bas-relief, ronde bosse et autres. Du matériel est disponible sur place. Pour plus de détails sur le matériel nécessaire vous êtes invités à rencontrer le professeur.

Matériel suggéré :

- Panneau de bois (tilleul) environ 45.00.\$*
- Crayon HB ou 2B
- Règle de 6 pouces
- Papier carbon
- Limocolor #318

Professeur : Pierre Sansoucy



Théâtre

Troupe de théâtre du CVML. Si vous êtes intéressé.e, vous pouvez mettre votre nom sur la liste d'attente. Les nouvelles personnes intègrent la troupe généralement en automne.

Metteur en scène : Marc Tremblay



Tricot

À cet atelier, les participantes peuvent travailler à leur rythme le projet de tricot qu'elles désirent soit au crochet ou à la broche. On y exécute aussi des projets d'artisanat.



Cours liés au bien-être

Aérobic sans saut

Exercices présentés sous forme de chorégraphie simple, sur musique, visant l'amélioration de la capacité cardio-vasculaire, la force des jambes et la coordination.

Structure du cours

Échauffement :

L'échauffement prépare les articulations et tout le corps à l'activité qui suit.

Aérobic :

Exercices présentés sous forme de chorégraphies simples, sur musique, visant l'amélioration de la capacité cardio-vasculaire, la force des jambes et la coordination. L'intensité de la composante aérobique augmente graduellement, est ensuite maintenue pour un période, puis rediminue graduellement afin de diminuer progressivement la fréquence cardiaque.

Conditionnement Musculaire :

Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance musculaire des jambes, des abdominaux et du haut du corps. Ces exercices sont faits debout, assis (chaise ou sol) ou couché au sol en utilisant la résistance du corps, des poids légers ou des tubes élastiques.

Étirement et relaxation dirigée :

Retour au calme! Sur musique plus douce, exécution d'exercices de flexibilité des groupes musculaires utilisés lors de la séance aidant à prévenir la perte d'amplitude articulaire et favorisant la liberté de mouvement. Les étirements sont suivis d'une période de relaxation dirigée visant un retour complet au calme.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : Sylvie Bergeron

Cardio tonus

Entraînement de groupe, orienté prioritairement vers une amélioration de la capacité cardiovasculaire en pratiquant des exercices sans saut. Chaque séance est composée d'une période cardiovasculaire et d'une variété de mouvements exécutés avec des poids et élastiques.

Poids, matelas et élastiques fournis

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : Martine Deschênes

Étirement et activation musculaire

Exercices visant à renforcer certains groupes musculaires et séries d'étirements pour activer la détente de vos muscles. Vise à dénouer les fibres musculaires, à maintenir une souplesse, à permettre une plus grande amplitude articulaire et diminuer les risques de blessure.

Période d'activation musculaire

Étirement actif

Étirement passif

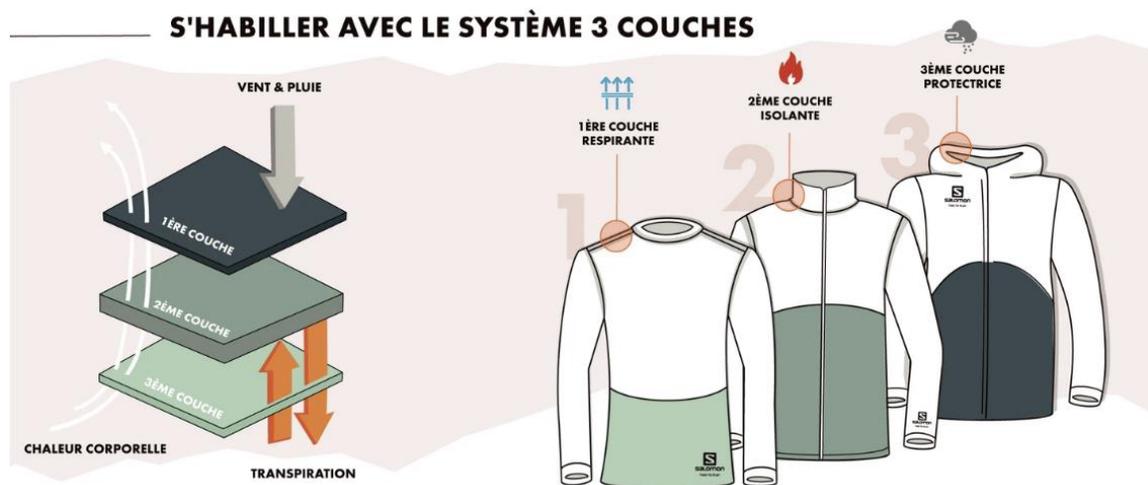
Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : Sylvie Bergeron

Marche et étirements

Venez marcher avec une instructrice qui peut vous soutenir dans votre évolution de marche sportive. Chaque séance est suivie d'une période d'étirements pour bien récupérer. Trouver votre bon rythme de marche pour éviter l'épuisement et diminuer le risque de blessure. Venez marcher en groupe pour stimuler la motivation. Chaque séance est suivie d'une période d'étirements pour détendre nos muscles

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau! Comme l'activité est à l'extérieur, vous devez prévoir des vêtements appropriés avec la température. Vous pouvez utiliser la technique de couches de vêtements.



Professeure :Annie Brault

Méditation

La méditation pleine conscience, c'est ramener son attention sur le moment présent, le plus souvent possible. Examiner les pensées et les émotions qui traversent notre esprit et qui montent en nous. Suivre leur évolution en adoptant une position « neutre » sans tenter de les contrôler, les juger ou les analyser.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : Marie-Christiane Berduck

Parcours sportif

Séances composées de circuits de plusieurs exercices, réalisés plusieurs fois, avec un peu de récupération entre chaque exercice. Nul besoin d'être un sportif aguerri pour se mettre au Parcours Sportif débutant. Ce cours est accessible à toute personne en situation de reprise de sport, en quête d'une routine sportive efficace et complète. Si tu as un doute, n'hésite pas à demander conseil auprès de ton médecin.

Objectifs :

- Tonifier le corps, travailler son cardio, développer sa musculature et gagner en force.

Styles d'Exercices :

- Exercices de musculature : petits squats, pompes sur genoux ou au mur, fentes, relevé de bassin, abdos au sol, crunch-croisé sur chaise, chaise au mur, ciseaux au sol...
- Exercices cardio : marche genoux haut, talons-fesses, jeux de pieds sur place sans impact...

Conseils pour débiter

Pour démarrer tes cours de circuit training débutant dans les meilleures conditions, on te conseille de te munir d'une bonne paire de souliers de course, d'un tapis style yoga pour les exercices au sol, et d'une bouteille d'eau. Ensuite le mot d'ordre c'est : va à ton rythme, amuse-toi et n'aie pas peur de transpirer !

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : Annie Brault

PIED

Programme d'exercices qui visent à prévenir les chutes et les fractures. Améliore la force dans les jambes et la flexibilité des chevilles, la densité des os et autres. Cours offert deux par semaine animé par un kinésologue du CIUSSS de l'Ouest-de l'Île de Montréal. Vous devez faire une évaluation physique pour l'admissibilité au programme.

Des critères de sélection sont établis par le réseau de la santé pour participer à cet atelier.

Il faut être disponible 2 fois par semaine.

Professeur : Kinésologue du CIUSSS

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Pilates

La méthode pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. ... Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : Sylvie Bergeron

Tai Chi Chen

Exercices de santé chinois, le Tai chi travaille sur la coordination, l'équilibre, la souplesse, la mémoire, le souffle. C'est une méditation en mouvement. Le style Chen est plus rare, et d'une tradition martiale.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : Nicole Lapierre

Tai Chi Chuan

Le Tai-chi Chuan est un art martial chinois qui au tournant du siècle dernier s'est transformé et popularisé en un art de santé et de longévité. Ses mouvements lents et ses étirements profonds exercent tout le corps à la fois de façon progressive. La pratique du Tai-Chi Chuan améliore la posture, favorise l'équilibre, la souplesse et une bonne circulation.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeur : Jean Hubert Gagnon

Tonus et stretching

Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs et de la région abdominale en alternance.

Structure du cours

Échauffement :

L'échauffement prépare les articulations et tout le corps à l'activité qui suit.

Conditionnement musculaire :

Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs et de la région abdominale en alternance. Debout, assis (chaise ou sol), ou coucher au sol avec des poids légers, des tubes élastiques ainsi que le poids du corps.

Stretching et relaxation dirigée :

Retour au calme ! Sur musique plus douce, exécution d'exercices de flexibilité des groupes musculaires utilisés lors de la séance aidant à prévenir la perte d'amplitude articulaire et favorisant la liberté de mouvement. Les étirements sont suivis d'une période de relaxation dirigée visant un retour complet au calme.

Matériel. : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeures : Sylvie Bergeron, Martine Deschênes, Éleine Doyon

Yoga douceur

Alliant les bienfaits de différentes disciplines de Yoga et leurs bases, ce cours est composé d'exercices doux exécutés debout, au sol sur son tapis et parfois assis sur chaise. À l'occasion, à l'aide d'accessoires comme des sangles et des blocs, nous travaillerons à la fois sur la mobilité, la souplesse, la force musculaire, l'équilibre, la coordination et la relaxation. Adapté à tous, ce cours bénéficie également aux gens qui ont des conditions physiques ou des blessures nécessitant une attention particulière.

Matériel. : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Yoga en sur chaise

Le yoga sur chaise est basé sur plusieurs types de Yoga pour permettre des modifications des différentes postures à la position assise. La chaise devient alors un accessoire pour permettre au pratiquant de bien se positionner et de pouvoir pratiquer le yoga de façon sécuritaire et adaptée. Certaines postures sont exécutées assise tandis que d'autres le sont debout avec le support de la chaise. C'est pourquoi le yoga sur chaise est un excellent moyen pour les adultes de tous les âges de profiter des bienfaits merveilleux du yoga, de se détendre et d'étirer leurs muscles endoloris, de réduire leur stress et d'améliorer leur circulation sanguine. En restant assis, vous pouvez effectuer les exercices en toute sécurité

.

Matériel. : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Yoga en forme

Un ensemble de postures, de respirations et d'exercices sont empruntés de différentes formes de Yoga et sont pratiqués pour procurer un bien-être physique et mental. Alliant étirements, équilibre et respiration, le yoga en forme se pratique sous forme de regroupements d'enchaînement de positions et de mouvements. Grâce à ces exercices, cette activité se révèle idéale pour rester en forme après 50 ans ! Les bénéfices sur la santé et la condition physique se font rapidement ressentir au quotidien : amélioration du sommeil, meilleure gestion des douleurs chroniques, diminution du stress, etc.

Matériel. : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Zumba Gold

C'est un entraînement cardio créé par un colombien Beto Perez, adapté pour les "aînées". Les rythmes exécutés sur un délicieux mélange de musiques internationales (salsa,merengue,cumbia,reggaeton, flamenco, tango et plus), s'entremêlent pour créer une ambiance de party.

Matériel. : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Groupes de soutien et socialisation

Groupe vieillir ensemble

Espace de socialisation et d'échanges pour femmes. Dans un esprit ludique, conviviale et amicale venez à la rencontre de nouvelles personnes dans milieu de vie accueillant

Groupe d'hommes (Ligue du vieux poêle)

Espace d'échanges sur divers thèmes entre hommes. Rencontre avec présentation/animation sur des sujets ciblés par le groupe.

Musclez vos méninges

Vous avez envie d'exercer afin de garder votre cerveau actif? Musclez vos méninges est un atelier ludique qui comprend diverses activités afin de stimuler l'activité cérébrale. Ce programme s'adresse à tous les Lavallois de 65 ans et plus qui se préoccupent des changements cognitifs liés au vieillissement normal et qui n'ont aucun trouble cognitif.

Objectifs:

Informar, motiver et aider les participants à développer des stratégies afin qu'ils stimulent leur vitalité cognitive et gardent leur cerveau en santé.

Adapt'âge

Groupe de discussion et de soutien sur divers sujets liés au vieillissement Ce groupe convivial s'inscrit dans une visée de socialisation, de réflexion critique et d'humour. C'est un espace pour venir échanger, ventiler, réfléchir sur divers thèmes en lien avec la capacité d'adaptation, et la résilience en lien avec le vieillissement.

Gestion des émotions

Animer par une intervenante retraitée, l'atelier se veut un lieu pour découvrir des moyens pour mieux gérer ses émotions. Sous forme de 8 ateliers vous apprendrez à mieux gérer vos émotions en abordant les thèmes suivants : le dictionnaire émotionnel, désensibiliser les émotions, comment vivre les émotions, le bonheur dans tout ça?, etc.