

## À NE PAS MANQUER!

Activités et sorties spontanées  
Projets et cafés-causeries à la  
bibliothèque de Beloeil.  
Espace-Famille **GRATUIT** le vendredi!

## DES OUTILS INTÉRESSANTS!

Restez branché avec nous en tout  
temps via la Maison Branchée  
[www.mfvr.ca](http://www.mfvr.ca). Consultez nos capsules  
et outils conçus spécialement pour  
vous!



PROGRAMMATION  
PRINTEMPS 2024



**SUIVEZ-NOUS**  
SUR TOUTES LES PLATEFORMES



450 446-0852  
reception@mfvr.ca

91 Boul. Cartier  
Beloeil ,QC, J3G 6R4

Ouvert du lundi au vendredi  
8h30 à 16h

**MFVR.CA**

**Maison  
de la Famille**  
de la Vallée du Richelieu

## SE GARDER ACTIF

### YOGA AVEC CHAISE

Tout en douceur, pratiquez des mouvements de yoga adaptés sur chaise en allant à votre rythme. Ce cours débute avec quelques exercices d'échauffement, suivis par des postures de yoga effectuées majoritairement en position assise et/ou debout avec appui sur la chaise. La séance se termine avec une détente/méditation guidée de 15 minutes. Musique, sourires et plaisir seront au rendez-vous !

**Horaire** : Lundi de 13h00 à 14h00

**Tarif** : 65\$ pour la session de 6 cours

**Lieu** : Pavillon Jordi-Bonet, 99 Rue du Centre-Civique à Mont-Saint-Hilaire.  
À partir du 29 avril 2024 !

## BIEN ÊTRE

### SÉRÉNITÉ 50+ : ASTUCES ANTI-STRESS

Découvrez comment apprivoiser l'anxiété et reprendre le contrôle de votre vie lors de notre atelier exclusif. Apprenez des stratégies simples et efficaces pour gérer le stress au quotidien et cultiver un esprit plus serein.

**Horaire** : Mercredi de 13h30 à 15h30

**Tarif** : 40\$ la session

**Lieu** : Salle de la Montagne  
À partir du 31 janvier 2024

## ET PLUS ENCORE ...

## RÉPIT À DOMICILE

La Maison de la Famille offre la possibilité aux aidants de recevoir jusqu'à huit heures par semaine de répit à domicile par une accompagnatrice. Durant cette période, l'aidant peut se reposer, sortir, se changer les idées ou tout simplement vaquer à ses occupations sans s'inquiéter de la personne dont il prend soin.

## PAVILLON DES AÎNÉS

Nous recevons des personnes âgées en perte d'autonomie dans le but d'offrir un répit aux proches aidants qui s'occupent d'elles. Cet endroit se veut un milieu familial et flexible offrant différentes activités selon les goûts et les capacités de chacun. En fréquentant le Pavillon des Aînés, l'usager contribue à maintenir ses acquis et à briser son isolement en socialisant.

**Lundi de 13 h à 16 h**

**Mardi au jeudi de 9 h à 16 h**

**Vendredi de 13 h à 16 h**

## SOUTIEN PROCHE AIDANT

Nous avons un groupe de soutien pour les proches aidants de personnes ayant la maladie d'Alzheimer et/ou autres formes de troubles neurocognitifs, qui permettent la discussion et le partage d'expériences dans un environnement convivial, bienveillant et sécuritaire.

**Horraire** : Lundi de 13h30 à 15h30  
(au deux semaines)

**Tarif** : Gratuit

**Lieu** : Salle de la Montagne  
À partir du 15 avril 2024

## CONFÉRENCES

### LA PENSÉE POSITIVE

La Pensée positive pour rehausser et développer le bon côté des événements de la vie. Une heure et demie durant laquelle les participants découvrent comment fonctionnent les pensées et quels sont leurs impacts sur leur destinée. La conférence, présentée par Carole Morency, présidente-fondatrice et autrice des livres-dvd : Yoga tout, le yoga des aînés et Yoga tout 2; la prévention des chutes, s'adresse à tous ceux qui veulent comprendre le fonctionnement des pensées et qui souhaitent être maître de leur vie.

**Date** : Vendredi 31 mai de 13h30 à 15h

**Tarifs** : 30\$

**Lieu** : Salle de la Montagne

### QUI, QUOI, OÙ, QUAND, COMMENT, COMBIEN ET LE POURQUOI DE LA PLANIFICATION FUNÉRAIRE

Venez assister à notre conférence sur la planification funéraire. Parce que prendre soin de soi et de ceux qui nous entourent est un cadeau précieux qui nourrit le cœur et l'esprit, pour une vie sans soucis. Lorraine Dessourdy Bouchard allume pour mettre en lumière. Elle est également conseillère chez Dignité.

**Horraire** : vendredi de 10h à 11h30

**Tarif** : Gratuit

**Lieu** : Pavillon des Aînés, 354, rue Brousseau à Beloeil