

# Les MARDIS Acti-VIE-tés +

« Bouger et activer son cerveau, c'est demeurer en santé »  
(13 H 30 À 15 H 30)

<b>ACCUEIL</b>	Chanson – Pensée – Poème
<b>+ ACTIVITÉS PHYSIQUES</b> « VIACTIVE » DE KINO QUÉBEC	Activités physiques adaptées aux personnes de 50 ans et +, suivi d'un court moment de relaxation.
<b>+ GYM CERVEAU</b>	Votre mémoire comme votre physique a besoin d'être maintenue active (jeu intellectuel, mémorisation ...).
<b>+ ATELIERS THÉMATIQUES ET CRÉATIFS</b>	Exemples : activités en lien avec des moments comme Halloween, Noël, etc.
<b>OU INVITÉS</b>	Différents invités viendront parler sur divers sujets : santé, nutrition, finances,...
<b>COLLATION</b>	Elle est offerte gratuitement afin de vous permettre de faire un peu de social !

## DATES 2019-2020

<u>Octobre 19</u>	<u>Janvier 20</u>	<u>Mars 20</u>
08 octobre 15 octobre 22 octobre 29 octobre (Halloween)	07 janvier 14 janvier (Visite Rosemarie) 21 janvier (Conférence) 28 janvier	03 mars 10 mars 17 mars 24 mars 31 mars
<u>Novembre 19</u>	<u>Février 20</u>	<u>Avril 20</u>
05 novembre 12 novembre (Conférence) 19 novembre 26 novembre 03 décembre (Spécial Noël)	04 février 11 février (St-Valentin) 18 février 25 février	07 avril 14 avril (Conférence, à confirmer) 21 avril 28 avril

**Vous pouvez vous joindre au groupe à n'importe quel moment !**

Service d'entraide St-Jean-Chrysostome  
1008, rue Alphonse-Ferland

**418-839-0749**