

Conférence (gratuit)

Vieillir en santé : tout ce qu'il faut savoir.

Jean-Philippe Desrochers, kinésologue parlera des secrets d'une longue vie active et en santé. 13 h 30 le vendredi 6 mai 2022 à la bibliothèque de Brossard Georgette Lepage
S'inscrire à : <https://biblio.brossard.ca/activites/vieillir-en-sante-tout-ce-quil-faut-savoir-6-mai-2022-en-ligne/>

Exercices adaptés de conditionnement physique pour l'arthrite (gratuit)

Tous les mardis 10 h-11 h du 5 avril au 7 juin 2022. En présentiel au Centre communautaire La résurrection, 7685 Boul Milan, Brossard, QC J4Y 2M7, et en ligne. Inscription à : info@arthriterivesud.org.

Ouvert à tous en tout temps. Vidéo disponible aux personnes inscrites.

Programme d'exercices adaptés à la douleur (gratuit)

Tous les mercredis du 6 avril au 8 juin 2022. Pour personnes à mobilité modérément réduite : 14 h 30-15 h 30; pour personnes à mobilité très réduite : 16 h-16 h 30. En présentiel et en ligne. Inscription à : info@arthriterivesud.org. Centre Espoir Québec, 6098 Grande Allée, St-Hubert, J3Y 1B4

Programme de renforcement de la résilience avec exercices rythmés adaptés (gratuit)

Le jeudi de 15h00-16h00, à partir de septembre 2022. En présentiel et en ligne. Inscription à : info@arthriterivesud.org.
Vidéo disponible aux personnes inscrites.

Ateliers Mieux-être et Pleins feux (gratuit)

Série d'ateliers au 83, boul. Churchill, Greenfield Park (présentiel et virtuel) :

- Alimentation et arthrite. Jeudi 14 avril 2022, 18 h 30-20 h 30 (en français)
- Nutrition and arthritis. Jeudi 12 mai 2022, 18 h 30-20 h 30 (en anglais)

Semaine des aînés, Aréna Cynthia Coull, Greenfield Park

- Introduction à l'arthrite, vendredi 20 mai 15 h-16 h 30

S'inscrire à info@arthriterivesud.org

Rencontres d'entraide : Causons d'arthrite/Share and Shine with Arthritis (Gratuit)

Deuxième (français) et dernier (anglais) vendredi du mois, de 13 h 30-15 h. En ligne et au Centre Nathalie-Croteau, 2210 rue St-André J4Z 2Z8

En français : 8 avril (le Qigong avec Marie-Yieng Touikan), 13 mai, 2022

En anglais : 29 avril, 27 mai 2022



Anglais : jeudi 7 avril au 14 mai 2022, 13 h 30-15 h 30.

Français : à venir en septembre 2022. Réservez votre place dès maintenant Maison Internationale de la Rive-Sud, 2500 Boul. Lapinière, Brossard, QC J4Z 3V1

S'inscrire à info@arthriterivesud.org

Activités sociales : Brunch mensuel

Réservez votre place par courriel dès que possible à info@arthriterivesud.org

Date : 1 avril, 6 mai, à 11 h.

Lieu : Le choix du restaurant vous sera communiqué lors de l'inscription.

Conference (Free)

Vieillir en santé : tout ce qu'il faut savoir.

Jean-Philippe Desrochers, kinesiologist will talk about the secrets of a long, active and healthy life. 1 :30pm Friday May 6, 2022, bibliothèque de Brossard Georgette Lepage

Register at : <https://biblio.brossard.ca/activites/vieillir-en-sante-tout-ce-quil-faut-savoir-6-mai-2022-en-ligne/>

Fitness adapted exercises for arthritis (Free)

Every Tuesday, 10 a.m. to 11 a.m from April 5-June 7, 2022, onsite at Centre communautaire La résurrection, 7685 Boul Milan, Brossard, QC J4Y 2M7 and online. Free of charge. Please register at info@arthriterivesud.org

Open to all at all times. Video available to those who registered

Resilience building program with adapted rhythmic exercises (Free)

Every Thursday, from 2:30pm-3:30pm, starting in September 2022, online and onsite. Free registration at info@arthriterivesud.org. *Open to all at all times. Video available to those who registered*

Fitness adapted exercises for pain management (Free)

Every Wednesday, from April 6 to June 8, 2022, online and onsite Centre ESPOIR Quebec, 6098 Grande Allée, St-Hubert J3Y1B4. Free registration at info@arthriterivesud.org. For those with moderate physical difficulties: 2:30pm-3:30pm. For people with severe reduced mobility: 4pm-4:30pm

Video available to those who registered.

Wellness Workshop and SPOTLIGHT ON ... (Free)

The following activities will also take place online and onsite at Senior Respite Montérégie, 83 boul. Churchill, Greenfield Park. Please register at info@arthriterivesud.org

- Alimentation et arthrite. Thursday 14 April 2022, 18h30-20h30 (in French)
- Nutrition and arthritis. Thursday 12 May 2022, 18h30-20h30 (in English)

Semaine des aînés, Aréna Cynthia Coull, Greenfield Park

- Introduction à l'arthrite, Friday, May 20, 3pm-4:30pm

Register at info@arthriterivesud.org

Group support: Causons d'arthrite/Share and Shine with Arthritis

From 1:30 p.m. to 3 p.m., online. Also onsite at the Nathalie-Croteau Centre, 2210 André street, Brossard. Register at info@arthriterivesud.org

In English : April 29, May 27, 2022

In French : April 8 (Qigong with Maire-Yieng Touikan), May 13, 2022



I'm taking charge of my arthritis!

English: Thursday from April 7 to May 14, 2022, 1:30pm-3:30 pm.

French: Coming in September.

Please reserve your seat now.

Maison internationale de la Rive-Sud, 2500 Boul. Lapinière, Brossard, J4Z 3V1.

Register at info@arthriterivesud.org

Social Activities: Sunday Brunch

Date: April 1, May 6, 2022 at 11 a.m.

Location: Restaurant (address to be communicate at time of reservation).

Book your place by e-mail as soon as possible at info@arthriterivesud.org