

**Conférence (gratuit)***Comment mieux vivre avec l'arthrose et l'arthrite*

Mme Ada Pagnotta, ergothérapeute, présentera des techniques pour mieux vivre avec l'arthrite et l'arthrose au quotidien.

13h30 à 15h30 le mardi 13 septembre 2022 à la bibliothèque Georges-Dor, 2760 Chemin de Chambly, Longueuil QC J4L 1M6. S'inscrire auprès de la bibliothèque : [Rechercher des activités \(longueuil.quebec\)](#) (loisir.longueuil.quebec)

**Ateliers Mieux-être et Pleins feux (gratuit)***Introduction à l'arthrite*

Samedi 1er octobre 2022 à la bibliothèque de St-Lambert, 490, avenue Mercille, St-Lambert

- 10h30-12h : en anglais
- 13h30-15h : en français

S'inscrire à <https://saint-lambert.tuxedobillet.com/>

*Pleins feux sur l'arthrite inflammatoire*

Mercredi 5 octobre 2022, 19h-21h, bibliothèque Georgette-Lepage, Brossard

S'inscrire à <https://biblio.brossard.ca/activites/pleins-feux-sur-larthrite-inflammatoire-arthritis-5-octobre/>

**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** : 14 oct, 11 nov, 9 déc, 2022

**En anglais** : 28 oct, 25 nov, 16 déc, 2022

S'inscrire : [coordo.activites@arthriterivesud.org](mailto:coordo.activites@arthriterivesud.org)



**Français** : mardi 13 sept au 18 oct 22, 13h30-15h30 Maison des Tournesols, 1720 Rue de Gaulle, Saint-Hubert, QC J4T 1M9

**Français** : lundi 24 oct au 28 nov 22, 13h30-15h30 Bibliothèque Georgette-Lepage de Brossard, 7855 Av. San Francisco, Brossard, QC J4X 2A4

**Anglais** : jeudi 27 octobre au 1e déc, 13 h 30-15 h 30. Maison Internationale de la Rive-Sud, 2500 Boul. Lapinière, Brossard, QC J4Z 3V1

S'inscrire à [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org)

**Activités sociales : Brunch mensuel**

Réservez votre place par courriel dès que possible à

[coordo.activites@arthriterivesud.org](mailto:coordo.activites@arthriterivesud.org)

Date : 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre 22

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

Chacun paie son repas.

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

Tous les mardis 10 h-11 h du 13 septembre au 13 décembre 2022.

En ligne et en présentiel au Centre communautaire La résurrection, 7685 Boul Milan, Brossard, QC J4Y 2M7.

Inscription à : [coordo.activites@arthriterivesud.org](mailto:coordo.activites@arthriterivesud.org).

*Ouvert à tous en tout temps.*

### Programme d'exercices physiques adaptés à la douleur (gratuit)

Tous les mercredis du 7 septembre au 14 décembre 2022.

Pour personnes à mobilité modérément réduite : 14 h -15 h;

Pour personnes à mobilité très réduite : 15 h30-16 h.

En ligne et en présentiel au Centre Espoir Québec, 6098 Grande Allée, St-Hubert, J3Y 1B4.

Inscription à : [coordo.activites@arthriterivesud.org](mailto:coordo.activites@arthriterivesud.org).

*Ouvert à tous en tout temps.*

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

Le jeudi de 15h30-16h30, du 15 sept au 1<sup>er</sup> déc 2022.

Inclut 2 ateliers (15 sept, 1<sup>er</sup> déc) et 10 séances d'exercices physiques.

En ligne et en présentiel au Centre Espoir Québec, 6098 Grande Allée, St-Hubert, J3Y 1B4.

Inscription à : [coordo.activites@arthriterivesud.org](mailto:coordo.activites@arthriterivesud.org).

### Activités d'Aquaforme et d'Aqua-douceur

*La ville de Brossard offrira 10 sessions d'aquaforme et 4 sessions d'aqua-douceur, cet automne. Consultez le site [brossard.ca](http://brossard.ca) ou [https://ludik.maville.net/Brossard-LudikC2Prod\\_Enligne/Pages/Anonyme/Resultat/Page.fr.aspx?m=1](https://ludik.maville.net/Brossard-LudikC2Prod_Enligne/Pages/Anonyme/Resultat/Page.fr.aspx?m=1) (recherchez avec le mot aquaforme ou aqua-douceur)*

#### **Aquaforme**

*Cours de conditionnement physique aquatique (aérobie, musculation, étirements) en partie peu profonde - Préalable : 18 ans au premier cours. Profondeur 1,2 m à 1,4 m. Température de l'eau : 29 °C/84 °F*

#### **Aqua-douceur**

*Cours de conditionnement physique aquatique (aérobie, musculation et mobilité) donné dans le bassin récréatif en eau chaude et peu profonde. Ce format inclut des exercices modérés pour le système cardiovasculaire et réduit les impacts sur les articulations par des mouvements amples dans le respect des limitations et des capacités - Objectifs : Augmenter la mobilité et le tonus musculaire. - Préalable : 18 ans au premier cours. Profondeur 1 m à 1,2 m. Température de l'eau : 31 °C/88 °F*