

Conférence (gratuit)*L'importance du plaisir pour vaincre la douleur*

Madame Danielle Gratton, professionnelle de la santé : 13h30 à 15h30 le vendredi 12 mai 2023 à la bibliothèque Georgette-Lepage de Brossard, 7855 Avenue San Francisco, Brossard QC J4X 2A4. S'inscrire auprès de la bibliothèque à partir d'avril: [Activités adultes – Bibliothèque de Brossard](#)

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

Mardi 28 février 2023, 13h30-15h30 (français)
Bibliothèque Georges Dor, 2760 Chemin de Chambly, Longueuil, J4L1M6
S'inscrire à [Rechercher des activités \(longueuil.quebec\)](#) (loisir.longueuil.quebec)

Spotlight on Osteoarthritis (anglais)

Mercredi 15 mars 2023, 19h-20h30
Bibliothèque Georgette-Lepage de Brossard, 7855 Ave San Francisco, Brossard QC J4X 2A4.
S'inscrire à <https://biblio.brossard.ca/activites/>

Le stress et ses impacts

Samedi, 15 avril 2023, 9h30 à 11h (français)
Dimanche, 16 avril 2023, 10 h30 à 12h (anglais)
Bibliothèque de St-Lambert, 490, avenue Mercille, St-Lambert, J4P2L5
S'inscrire à <https://saint-lambert.tuxedobillet.com/>

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 : 10 fév, 10 mars, 14 avril, 2023

En anglais : 27 janv (stress et douleur avec Dr. Aleksandrina Skvortsova), 24 fév, 31 mars, 28 avril, 26 mai 2023

S'inscrire : info@arthriterivesud.org



Français : lundi 6 mars au 17 avril (relâche 10 avril) 2023, 10h-12h Bibliothèque Georgette-Lepage de Brossard, 7855 Av. San Francisco, Brossard, QC J4X 2A4

Anglais : lundi 24 avril au 29 mai 2023, 10h-12h Bibliothèque Georgette-Lepage de Brossard, 7855 Av. San Francisco, Brossard, QC J4X 2A4

S'inscrire à info@arthriterivesud.org

Activités sociales : Brunch mensuel

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

Date : 3 février, 3 mars, 7 avril, 6 mai, 2023

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 10 janvier au 30 mai 2023 (relâche 14 mars).

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

Inscription à : info@arthriterivesud.org.

Ouvert à tous en tout temps.

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

Tous les mercredis du 11 janvier au 15 mars 2023.

Pour personnes à mobilité modérément réduite : 14:00 h -15:00 h ;

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

Inscription à : info@arthriterivesud.org.

Ouvert à tous en tout temps.

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

La ville de Brossard offre des sessions d'aquaforme et d'aqua-douceur, cet hiver au 3075 boul de Rome, J4Y 1R2. Consultez le site brossard.ca ou https://ludik.maville.net/Brossard-LudikIC2Prod_Enligne/Pages/Anonyme/Resultat/Page.fr.aspx?m=1

Aquaforme

Cours de 55 minutes de conditionnement physique aquatique (aérobie, musculation, étirements) en partie peu profonde - Préalable : 16 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 : 16 ans au premier cours. Profondeur 1 m à 1,2 m. Température de l'eau : 31 °C/88 °F