

### Conférence (gratuit)

#### *L'importance du plaisir pour vaincre la douleur*

Madame Danielle Gratton, psychologue retraitée.

Vendredi 12 mai 2023, 13h30 à 15h30, 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 sur le site

<https://biblio.brossard.ca/activites/limportance-du-plaisir-pour-vaincre-la-douleur-12-mai/>

### Ateliers Mieux-être et Pleins feux (gratuit)

#### *Le stress et ses impacts*

Samedi, 15 avril 2023, 10h30 à 12h (français)

Dimanche, 16 avril 2023, 10h30 à 12h (anglais)

Bibliothèque de St-Lambert, 490, avenue Mercille, St-Lambert, J4P2L5

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



[Crédit](#)

### 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 avril 2023

**En anglais** : 31 mars (lombalgie avec madame Mahsa Vafaei), 28 avril, 26 mai 2023

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



**Anglais** : lundi 24 avril au 5 juin 2023, 10h-12h Bibliothèque Georgette-Lepage de Brossard, 7855 Av. San Francisco, Brossard, QC J4X 2A4. Relâche 22 mai

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

De nouvelles sessions à l'automne – à surveiller sur notre site WEB ([arthriterivesud.org](http://arthriterivesud.org))

### Activités sociales : Brunch mensuel

Réservez votre place par courriel dès que possible à

[info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org)

Date : 7 avril, 5 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 28 mars au 30 mai 2023

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

Inscription obligatoire à : [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org).

*Place limitée en présence mais ouvert à tous en tout temps en ligne*

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

Tous les mercredis du 22 mars au 24 mai 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 obligatoire à : [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org).

*Place limitée en présence mais ouvert à tous en tout temps en ligne*



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

*La ville de Brossard offre des sessions d'aquaforme et d'aqua-douceur, ce printemps au 3075 boul de Rome, J4Y 1R2. Consultez le site [brossard.ca](http://brossard.ca) ou*

[https://ludik.maville.net/Brossard-LudikIC2Prod\\_Enligne/Pages/Anonyme/Resultat/Page.fr.aspx?m=1](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