

### Conférence (gratuit)

#### Les proches aidants, qui sont-ils et comment les aider ?

Chantale Tremblay et Karine Cloutier, conseillères en développement régional pour l'organisme l'Appui.

24 novembre 2023, 13h30-15h à la bibliothèque Georgette-Lepage de Brossard, 7855 Avenue San-Francisco, Brossard, J4X 2A4.

S'inscrire en ligne auprès de la bibliothèque à partir du 5 septembre sur le site <https://biblio.brossard.ca/activites/les-proches-aidants-qui-sont-ils-et-comment-les-aider-24-novembre/>

#### L'anxiété et comment les exercices peuvent aider la résilience physique et mentale.

Lucie Couillard, CISSS. Mercredi 13 septembre 2023, 14h-15h. Centre ESPOIR Québec, 6098 Grande Allée, St-Hubert, J3Y 1B4. Offert en ligne et en présence. Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org)

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

Troisième (français) et quatrième (anglais) lundi du mois, de 13h30-15h.

En ligne et à la bibliothèque Georgette Lepage de Brossard, 7855 avenue San-Francisco, Brossard, Qc J4X 2A4.

**En français** : 18 septembre, 16 octobre, 20 novembre 2023

**En anglais** : 25 septembre, 23 octobre et 27 novembre 2023

S'inscrire en ligne auprès de la bibliothèque :

<https://biblio.brossard.ca/activites/causons-darthrite-18-septembre/>

<https://biblio.brossard.ca/activites/share-and-shine-25-september/>

<https://biblio.brossard.ca/activites/causons-darthrite-16-octobre/>

<https://biblio.brossard.ca/activites/share-and-shine-23-october/>

<https://biblio.brossard.ca/activites/causons-darthrite-20-novembre/>

<https://biblio.brossard.ca/activites/share-and-shine-27-november/>



**Français** : les mercredis du 18 octobre au 22 novembre 2023, 10h-12h, Centre Alpha Tutorat, 3250 boul. Rome, suite 4, Brossard, J4Y 1V9

**Anglais** : les lundis du 16 octobre au 20 novembre 2023, 10h-12h, Centre Alpha Tutorat, 3250 boul. Rome, suite 4, Brossard, J4Y 1V9

Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org)

### Brunch mensuel du vendredi

Premier vendredi du mois. Dates : 6 octobre, 3 novembre, 1er décembre 2023 – 11h

Lieu : Restaurant Barbies, Brossard. Chacun paie son repas.

Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel à [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org)

### Exercices adaptés de conditionnement physique pour l'arthrite

Professeur : Jean Proulx.

Tous les mardis, 10h-11h, du 12 septembre au 12 décembre 2023.

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

Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel à [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org)

*Places limitées à 25 personnes en présence, mais ouvert à tous en ligne*

### Programme d'exercices physiques adaptés à résilience

Professeur : Jean Proulx.

Tous les mercredis, 14h-15h, du 13 septembre au 13 décembre 2023.

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

Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel à [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org)

*Places limitées à 30 personnes en présence, mais ouvert à tous en ligne*



### **NOUVEAU** : Programme de danse adaptée

Professeure : Carol Jones

Tous les jeudis, 10h-11h, du 14 septembre au 14 décembre 2023.

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

Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel à [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org)

*Places limitées à 20 personnes en présence, mais ouvert à tous en ligne.*

### **NOUVEAU** : Programme d'exercices physiques Saines habitudes de vie

Professeur : Vittal Thong

Tous les jeudis, 13h30-14h30, du 14 septembre au 14 décembre 2023.

En ligne et en présentiel au Centre communautaire de Greenfield Park, 330 Gladstone, Greenfield Park, J4V 2P7

Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel à [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org).

*Places limitées à 20 personnes en présence, mais ouvert à tous en ligne*

### **NOUVEAU** : Programme P.I.E.D

Lundi (13h30-14h30) et mercredi (13h30-15h), du 11 septembre au 29 novembre.

En présentiel au Centre communautaire de Greenfield Park, 330 Gladstone, Greenfield Park, J4V 2P7. Certaines conditions s'appliquent. Places limitées.

Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel à [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org)