



## PROGRAMMATION DU SERVICE DES LOISIRS

### ➤ Cours de mémoire

Lundi de 9 h 30 à 11 h au Centre communautaire

10 semaines, à partir du 26 septembre (pas de cours le 10 octobre, Action de grâce)

Le coût d'inscription sera de 52 \$ ou moins (5.20 \$ / cours). Le nombre d'inscriptions finales déterminera le coût réel. Ajouter votre nom sur la liste des personnes inscrites.

### ➤ Entraînement express 55 +

Vendredi 9 h à 9 h 30 au Centre communautaire

10 semaines à partir du 30 septembre

40 \$ (4 \$ / cours)

### ➤ Stretching 55 +

Vendredi 9 h 35 à 10 h 20, au Centre communautaire

10 semaines, à partir du 30 septembre

61 \$ (6.10 \$ / cours)

\* Profitez-en pour combiner le stretching avec l'entraînement express qui vous offre un programme complet.

### ➤ Yoga 55 +

Mercredi 9 h 30 à 10 h 30, à la salle Saint-Joseph

10 semaines, à partir du 28 septembre

Ajouter votre nom sur la liste, coût à venir.

### ➤ Cardio-muscu 55

Lundi 9 h à 10 h, au Centre communautaire

10 semaines, à partir du 26 septembre, pas de cours le 10 octobre, Action de grâce)

70 \$ (7\$ / cours)

**INSCRIPTION MAINTENANT**

**Auprès du service des loisirs au 450 759-3405, poste 228  
ou en personne au centre communautaire.**



SAINT-THOMAS

## CONFÉRENCES VIEILLIR

Le comité vieillir vous propose trois conférences à l'automne 2022 offertes principalement aux aînés de la municipalité. Les conférences sont à 10 h au centre communautaire.

*Le coût est de 5 \$ par conférence, repas inclus*

**1<sup>re</sup> conférence** : 30 septembre, 10 h

Les services de transports disponibles dans la municipalité et le rôle du Pharmacien

Invités : Transport collectif en milieu rural de la MRC Joliette, Aux Bonheurs des aînés, Centre d'Action Bénévoles Émilie Gamelin)

**2<sup>e</sup> conférence** : vendredi 21 octobre, 10 h

Des trucs pour économiser

Invités : ACEF

**3<sup>e</sup> conférence** : vendredi 18 novembre, 10 h

Des papiers clairs pour vous protéger

Invités : ACEF

### INSCRIPTION MAINTENANT

**Vous devez vous inscrire au plus tard 4 jours avant la conférence auprès du service des loisirs par téléphone au 450 759-3405, poste 228 ou en personne au service des loisirs.**

## COURS D'INFORMATIQUE POUR LES AÎNÉS À SAINT-THOMAS

Avec votre propre tablette, votre cellulaire intelligent ou un ordinateur portable, participez à nos populaires cours d'informatique. Aux bonheurs des aînés offre aussi le prêt de tablette à long terme gratuitement aux membres.

- **Mardi 27 septembre** : Initiation à la tablette
- **Mardi 4 octobre** : Initiation au cellulaire intelligent
- **Mardi 11 octobre** : Facebook et Messenger
- **Mardi 18 octobre** : Messagerie (Outlook, Hotmail, Gmail)
- **Mardi 25 octobre** : Sécurité et éthique sur Internet



### INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ORGANISME AUX BONHEURS DES AÎNÉS

450 754-2348 ou par courriel [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)



SAINT-THOMAS

## MISE EN FORME AUX BONHEURS DES AÎNÉS

Gratuit pour les membres de l'organisme. La session d'automne 2022 débute dans la semaine du 26 septembre 2022 et se termine à la mi-décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Cardio muscu</b> (à Saint-Paul) 9h à 10h  <b>Danser pour garder la forme</b> (à Saint-Thomas) 10h à 11h	<b>Latino 55 (style Zumba)</b> (à St-Paul) 9h30 à 10h30	<b>Cardio-muscu</b> (à Ste-Marie-Salomé) 9h45-10h45	<b>Cardio-muscu</b> (à Crabtree) 9h30-10h30  <b>Club de marche</b> (à Crabtree) 11h-11h45	<b>Latino 55 (style Zumba)</b> (à St-Paul) 9h à 10h
	<b>Qi Gong</b> (à Crabtree) 13h30-14h30  <b>Club de marche</b> (à St-Paul) 14h30-15h30		<b>Yoga</b> (à Crabtree) 14h-15h	<b>Stretching</b> (à Crabtree) 13h30-14h30 gr. 1 15h à 16h gr. 2

<b>Qi Gong</b> Offert par Mme Carole Ranalli, Exercices d'étirements et de respirations	<b>Cardio Muscu</b> Offert par En Corps, Incluant cardio, musculation et étirements	<b>Stretching</b> Offert par Louise Mireault
<b>Yoga</b> Offert par JosiAnne Farley	<b>Latino 55 (style Zumba)</b> Offert par En Corps, Mouvements d'exercices sur musique entraînante	<b>Club de marche</b> Offert par nos animateurs/trices d'Aux bonheurs. 2 boucles (30 minutes + 15 minutes) pour tous les niveaux

**INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ORGANISME AUX BONHEURS DES AÎNÉS**

450 754-2348 ou par courriel [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)



# 55+

SAINT-THOMAS

## CLUB FADOQ GERBE D'OR

N'oubliez pas aussi toutes les activités offertes par votre club Fadoq local :

Danse en ligne  
Bingo  
Quilles

Jeux de poches  
Dîners thématiques

Richard Forget, président : 450 753-3056

## INFIRMIÈRE EN MILIEU RURAL

Réouverture à temps complet du service à compter du 25 septembre. Sur rendez-vous!

Procédure pour les prélèvements (RAPPEL) : Depuis la réouverture du service, il est maintenant possible pour les usagers du service de faire suivre leurs requêtes par courriel au [iemr.clsc.joliette.ciSSLan@ssss.gouv.qc.ca](mailto:iemr.clsc.joliette.ciSSLan@ssss.gouv.qc.ca)

**Infirmière  
EN MILIEU  
RURAL**

**Vous êtes âgé de plus  
de 55 ans?**

Vous avez besoin de soins ou de services de santé?

**SERVICES  
GRATUITS**

**Vendredi**

**Saint-Thomas**

Centre communautaire — 941, rue Principale  
1<sup>er</sup> étage (ascenseur sur place)

Prenez rendez-vous en composant le 450 755-2111, poste 3381

### SOINS ET SERVICES OFFERTS (sur rendez-vous seulement)

- Conseils et enseignement sur l'asthme, le diabète, l'hypertension, les maladies pulmonaires (MPOC), etc.
- Réponse aux inquiétudes générales sur la santé
- Traitement de blessures mineures (plaies, brûlures, coupures)
- Suivi de la pression artérielle
- Prélèvements
- Lavage d'oreilles
- Information sur les services du CLSC et les ressources communautaires
- Référence vers les ressources disponibles
- Enlèvement de points de suture ou d'agrafes
- Injections de médicaments



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec

