



Grouille ou rouille-le 11 mai 2011

CUSB - 200, ave. de la Cathédrale



Horaire de la journée

9 h	Inscription et Visite des kiosques (9 h à 13 h)	Gymnase Est
9 h 40	Mot d'ouverture Marc Rémillard (maître des cérémonies)	Gymnase Est
10 h	Activités pour grouiller	voir choix
11 h	Musique et jeux avec Marc Rémillard	Gymnase Est
11 h 30	Dîner	
12 h 15	"Qui rit guérit" * Hélène Bulger Venez rire et découvrir les stratégies qui sont une recette de base pour la joie et le succès. *source: G. Bataille	
13 h	Séances (choisir une séance ci-dessous) ↓	
	1. Gérance du stress par la respiration et relaxation France Adams	
	2. Cuire pour une ou deux personnes (les défis, des conseils et des idées) Michelle Arpin Molinski — Centre de santé Saint- Boniface	
	3. DVD La Villa - Défis de la vie quotidienne vue d'une façon humoristique Doris Alarie — Centre de santé Saint-Boniface	
	4. Je ne me souviens plus ce que je venais chercher ici. Ça doit être l'Alzheimer qui commence !!! Professeur Sophie Ethier— CUSB Note: cet atelier est disponible par Télé-santé à Saint-Pierre, La Broquerie et à Notre-Dame-de- Lourdes	
	5. Protégez-vous! Information pour les consommateurs sur divers sujets: fraude, achat, contrat... J. Lafournaise - Office de la protection du consommateur	
13 h 50	Pause santé	Gymnase Est
14 h	Activités pour grouiller	Voir choix
15 h 15	Tirages	Gymnase Est

Activités pour grouiller

10 h		Tai Chi, une méditation sur la joie d'être en mouvement Lorraine Dumont
10 h		Géocaching - la chasse au trésor avec GPS - Musée de Saint-Boniface/Tourisme Riel
10 h		Jeux récréatifs (Shuffleboard, billards, etc) Club Éclipse '79
10 h		Yoga du rire Véronique Plamondon
10 h		Danse en ligne Marcel Lacroix
10 h	14 h	Exercices doux pour les jointures (PACE) Denise Balcaen
10 h	14 h	Yoga sur chaise Simone Morin
	14 h	ZUMBA (Danse en ligne latine) Paula Friedman
	14 h	Séance d'exercice pour <i>Bougez plus</i> Juliette Lavoie
	14 h	Le Curling à l'intérieur Club des aînés de Sainte-Agathe
	14 h	Marche du quartier (avancée) Club de marche Saint-Boniface
	14 h	Dites oui au Wii par Nintendo Élèves du Collège Louis-Riel

Le lunch inclu: Le choix d'un sandwich
aux oeufs ou à la dinde.

Veillez porter des vêtements et des chaussures pour l'exercice

Inscription: 233-ALLÔ (2556) ou sans frais 1-800-665-4443
avant le 6 mai 2011.