

# Printemps 2021

**Les ateliers AvantÂge seront en ligne pour le printemps!**

**Inscription requise, places limitées !**

## YOGA ADAPTÉ

Cet atelier ressourçant, permet à toute personne de faire l'apprentissage d'une série d'exercices combinant relaxation, respiration et posture pour accroître son niveau d'énergie, sa souplesse et sa force. Il peut également prévenir la douleur et participer au soulagement de l'arthrose, de l'arthrite, de la haute pression sanguine, des problèmes cardiaques et du stress.

**Yoga sur chaise - 115 \$** pour 11 séances

Les mardis de 9 h 45 à 10 h 45 : dès le 6 avril 2021

**Yoga au tapis - 125 \$** pour 11 séances

Les mardis de 11 h 00 à 12 h 00 : dès le 6 avril 2021

Les jeudis de 9 h 45 à 10 h 45 : dès le 8 avril 2021



## S'OUTILLER POUR COMBATTRE L'INSOMNIE

Au Québec, entre 25 % et 40 % de personnes âgées souffrent d'insomnie. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est le meilleur traitement à long terme pour lutter contre l'insomnie. Cet atelier vous enseignera les stratégies de la TCC pour vous aider à vous débarrasser de vos difficultés de sommeil. Lors des rencontres, vous en apprendrez davantage sur le sommeil et l'insomnie. Vous serez aussi amené(e) à modifier vos habitudes de sommeil, ainsi que vos croyances et pensées nuisibles entourant votre sommeil. Des techniques de relaxation viendront également compléter ces enseignements.



Les **mercredis** de 11 h 00 à 12 h 15 : dès le 14 avril 2021

**130 \$ pour 8 séances, nombre de places limité à 10 personnes**

**Certains de nos ateliers sont admissibles au crédit d'impôt du Québec pour les aînés de 70 ans et plus. Informez-vous !**

## DIFFICULTÉ À ENTENDRE : DES STRATÉGIES POUR S'ADAPTER

Le vieillissement est souvent synonyme de baisse d'audition. On entend moins bien, on doit faire répéter plus souvent... et c'est frustrant ! Heureusement, des stratégies de communication peuvent vous aider. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre les problèmes d'audition et leurs causes, ainsi que leur impact sur la communication. Puisqu'on ne communique pas seul, vous êtes vivement invité à venir aux séances accompagnées d'un proche avec qui vous pourrez pratiquer les différentes stratégies proposées.



Les **mercredis** de 13 h 30 à 15 h 30 à partir du 14 avril 2021

**130 \$ pour 5 séances, nombre de places limité à 10 personnes**



Tous nos ateliers seront donnés en **conférence Zoom**, retrouvez plus d'informations ainsi qu'une procédure Zoom sur notre site Internet

[www.centreavantage.ca](http://www.centreavantage.ca)

### MODALITÉS DE PAIEMENT

Aucune inscription ne sera confirmée avant la réception du paiement.

#### En ligne :

[www.centreavantage.ca](http://www.centreavantage.ca)

Sous Activités/Ateliers

#### Au téléphone :

514 340-2800, poste 3139

#### Par la poste :

**Votre chèque doit être libellé à l'ordre de :**

AvantÂge — CCSMTL

**et envoyé à l'attention de :**

**Dounia Nakkoubi**

Institut universitaire de gériatrie de Montréal

4565, chemin Queen-Mary,

Montréal, QC, H3W 1W5

### POLITIQUE D'ANNULATION

En cas d'annulation d'une inscription par un participant **10 jours ou plus avant la tenue de l'activité**, le remboursement sera accordé sans aucune raison nécessaire. En cas d'annulation d'une inscription par un participant **moins de 10 jours avant la tenue de l'activité**, le remboursement sera accordé seulement en cas de force majeure telle une maladie.

En cas d'annulation par le participant **après le début du cours**, un remboursement sera accordé en cas de force majeure seulement telle une maladie ou le fait que l'état de santé du participant ne lui permette pas de suivre le cours de l'avis du formateur ou du médecin du participant. De plus, la demande devra être faite avant la tenue du deuxième cours. Seuls les cours non suivis seront remboursés. Les frais pour le matériel déjà remis seront aussi facturés.

**Des frais administratifs de 10 \$ s'appliquent pour toute demande d'annulation, c'est pourquoi aucune demande de remboursement de moins de 10 \$ ne pourra être traitée.**

**Pour ne rien manquer de nos activités**

**Suivez-nous sur Facebook !**

[www.facebook.com/avantageiugm](http://www.facebook.com/avantageiugm)

**Abonnez-vous à notre infolettre !**

[www.centreavantage.ca](http://www.centreavantage.ca)