

# ACTIVITÉS PRINTEMPS 2025

## JOURNÉE D'INSCRIPTION

LE LUNDI 24 MARS  
LIEU : SALLE POLYVALENTE DE L'EDB  
HEURE : DE 13 H À 16 H  
COÛT : CARTE MEMBRE 30 \$

## YOGA SUR CHAISE

LES VENDREDIS, DU 4 AVRIL AU 23 MAI  
LIEU : SUR ZOOM  
HEURE : DE 10 H À 11 H  
COÛT : 30 \$  
PRÉSENTÉ PAR : DANIELLE MONTMARQUETTE

Une adaptation des postures de yoga, en utilisant une chaise. Malgré vos blessures corporelles ou votre souplesse amoindrie, saisissez l'occasion de vous refaire une forme physique, tout en douceur.

## PRIMA DANSE

LES MERCREDIS, DU 2 AVRIL AU 7 MAI  
LIEU : SALLE POLYVALENTE ET SALLE DE RÉCEPTION B DE L'EDB  
HEURE : DE 14 H 30 À 16 H 30  
COÛT : 30 \$

Sous forme de cours de danse, de mise en forme et d'exercices psychomoteurs, nos activités visent notamment à favoriser la socialisation et à offrir une expérience artistique accessible et rythmée.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

LE MARDI 8 AVRIL  
LIEU : SALLE POLYVALENTE DE L'EDB  
HEURE : DE 13 H 30 À 16 H 30

Réunion spéciale convoquée en dehors de l'assemblée générale annuelle, afin de présenter des modifications aux règlements généraux de l'organisation.

## GESTION DES INTERACTIONS AVEC DES COMPORTEMENTS DIFFICILES

LES JEUDIS, 10 ET 17 AVRIL  
LIEU : SALLE POLYVALENTE DE L'EDB  
HEURE : DE 13 H À 16 H  
COÛT : 25 \$  
PRÉSENTÉ PAR : CHRISTINE GAGNON

Ce plan de cours offre une approche pratique et interactive pour aider les participantes à mieux comprendre et gérer les interactions avec des comportements difficiles, en se concentrant sur les compétences de communication, la gestion de conflits, de la compréhension du comportement l'humain et de la maîtrise de soi.

## INITIATION À L'ART FLORAL

LES JEUDIS, 24 AVRIL ET 1ER MAI  
LIEU : SALLE POLYVALENTE DE L'EDB  
HEURE : DE 13 H 30 À 16 H 30  
COÛT : 50 \$  
PRÉSENTÉ PAR : CHANTAL SICOTTE

Création d'un jardin exotique : Plantes tropicales et succulentes, comprenant terre, argile et sélection de vases. Arrangement floral : Fleurs naturelles et/ou en soie, incluant mousses florales, fleurs séchées et fleurs fraîches.

## PROGRAMME VOIR

LES LUNDIS, DU 28 AVRIL AU 26 MAI  
LIEU : SALLE DE RÉCEPTION DE L'EDB  
HEURE : DE 13 H À 16 H  
COÛT : 20 \$ ET / NON MEMBRES 25 \$  
PRÉSENTÉ PAR : CHRISTINE GAGNON

La prévention de la violence conjugale et intrafamiliale est essentielle pour protéger les individus et prévenir les abus avant qu'ils ne surviennent. Bien que la violence dans la famille soit un phénomène complexe, plusieurs stratégies et actions peuvent être mises en place pour réduire son occurrence et aider les victimes à se protéger.

## INITIATION AU PENDULE

LE MARDI 20 MAI  
LIEU : SALLE POLYVALENTE DE L'EDB  
HEURE : DE 13 H 30 À 16 H 30  
COÛT : 25 \$  
PRÉSENTÉ PAR : ANNIE BÉLANGER

L'initiation au pendule fait référence à l'apprentissage de l'utilisation d'un pendule dans le cadre de pratiques ésotériques ou spirituelles. Le pendule est souvent utilisé pour la radiesthésie, une technique qui consiste à détecter des énergies, des vibrations ou des informations cachées en se basant sur les mouvements du pendule.

## FORMATION TÉLÉPHONE INTELLIGENT

LE JEUDI 29 MAI  
LIEU : SALLE POLYVALENTE DE L'EDB  
HEURE : DE 13 H 30 À 16 H 30  
COÛT : 25 \$  
PRÉSENTÉ PAR : SOPHIE COURCHESNE

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

LE JEUDI 12 JUIN  
LIEU : SALLE POLYVALENTE DE L'EDB  
HEURE : DE 13 H 30 À 15 H 30

