

## Activités gratuites offertes en ligne en collaboration avec la Bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage

Inscription obligatoire : <https://activitesbiblio.brossard.ca/>

### Conférence en ligne

Mercredi 23 octobre 2020, 13h30 : Mme Caroline Berthiaume, kinésiologue, sur les bienfaits de l'activité physique adaptée aux arthritiques. Limite de 50 participants (français).

### Ateliers mieux-être (de 13h30 à 15h30) en ligne

Les ateliers sont animés par des bénévoles formés. Chaque présentation est suivie d'une période de questions et d'échanges (en français et en anglais). Limite de 30 participants.

Lundi 14 septembre 2020 : ~~Le stress et ses impacts (français)~~

Lundi 19 octobre 2020: Stress and its impact (anglais)

Lundi 9 novembre 2020 : La douleur chronique, la reconnaître et la traiter (français)

### Autres activités gratuites en ligne

*Veillez vous inscrire à [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org) ou au 438 630-7215 pour avoir les instructions pour participer en ligne. Un soutien technique pour la participation en ligne sera disponible.*

### Exercices adaptés de conditionnement physique en ligne

Tous les mardis du 6 octobre au 1 décembre de 10h à 11h.

Professeur : Jean Proulx. Échauffement, aérobic, étirements, musculation. Exercices faits debout ou sur chaise avec élastique, bâton, haltères, balles, ballon (matériel fourni). Gratuit pour cet automne. Ouvert à tous en tout temps. Une occasion de mise en forme à ne pas manquer.

### Café entraide en ligne

Les vendredis de 13h30 à 15h.

Français : ~~9 octobre (La résilience)~~, 13 novembre (Le stress) et 11 décembre (La douleur)

Anglais : ~~25 septembre (Resilience)~~, 30 octobre (Stress) et 27 novembre (Pain)

Rencontres informelles sur un thème général pour parler d'arthrite, échanger ses trucs et outils, dans une atmosphère conviviale d'entraide.

### Ateliers mieux-être (de 13h30 à 15h30) en ligne

Lundi 23 novembre 2020 : Introduction à l'arthrite (français).

Lundi 14 décembre 2020 : Introduction to arthritis (anglais)

---