

Autres services


Vous avez besoin de parler? Il vous manque un peu d'informations afin de trouver les meilleurs services offerts aux aînés?

Je suis là pour vous écouter et vous diriger vers les meilleures avenues possibles.

Je suis travailleuse de milieu auprès des aînés et ma tâche est d'offrir un service d'écoute, d'information et de référence vers les bonnes ressources.

Appelez-moi, je suis là pour vous!

Jessica 819 565-1066 poste 109

Travail de milieu Sercovie 



Avec le soutien financier du Secrétariat aux aînés

Popote roulante

En plus du Centre d'activités des 50 ans et plus, Sercovie offre un service de Popote roulante pour les aînés de 70 ans et plus ou pour toute autre personne en perte d'autonomie. Informez-vous au 819 565-1066.

Cafétéria

Une petite fringale? Arrêtez-vous à la cafétéria de Sercovie. Du mardi au vendredi, de 11 h 30 à 13 h.

Bénévolat

Sercovie a toujours besoin de bénévoles. Joignez-vous à notre équipe dynamique. Vous pouvez faire une grande différence en donnant du temps.

Pour informations, contactez :
Anne Marmen au 819 565-1066.



ser c@ vie

Activités pour les
50 ans et plus

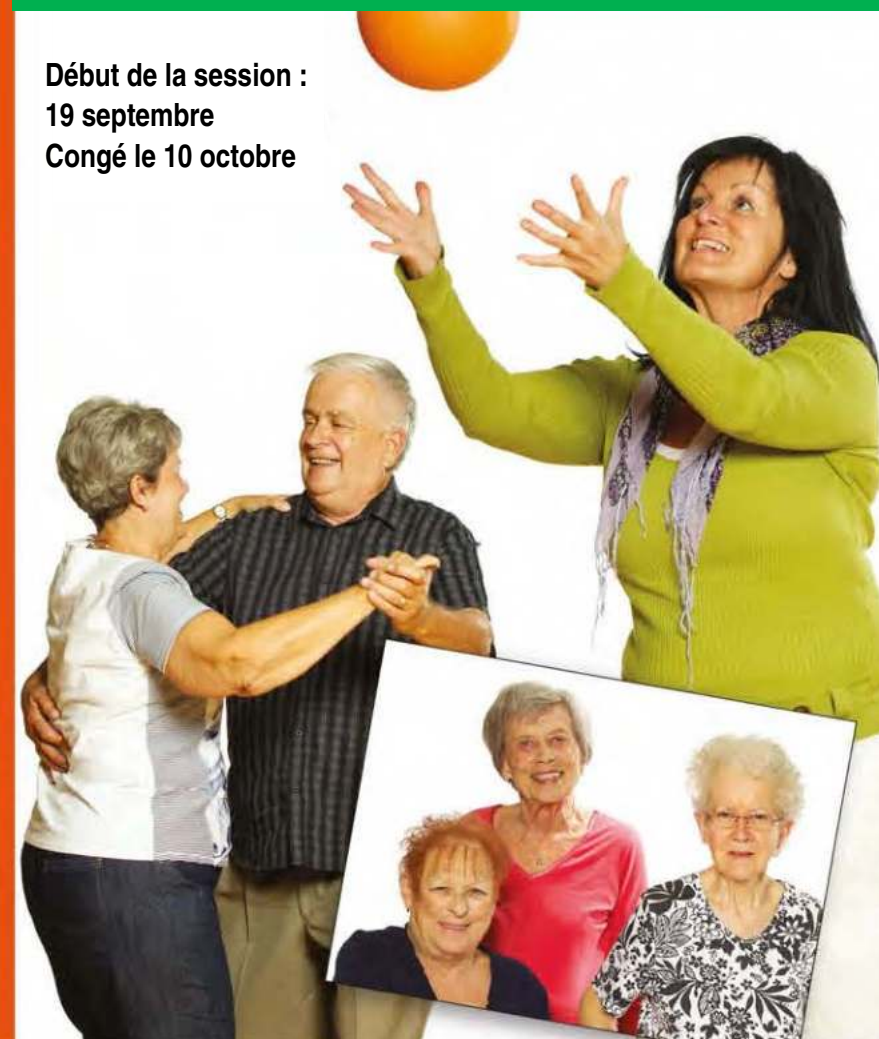
300, rue Du Conseil
Sherbrooke J1G 1J4
819-565-1066
www.sercovie.org

Inscription
Par internet seulement :
Dès le 7 septembre 9 h



Programmation Automne 2022

Début de la session :
19 septembre
Congé le 10 octobre



Carte de membre

Valide pour 4 sessions à partir de la période d'achat.

La carte de membre de Sercovie est obligatoire pour participer aux différentes activités.

La carte de membre est NON remboursable

20 \$ Résident de Sherbrooke

30 \$ Non-résident de Sherbrooke

Modalités administratives

Politique de remboursement :

Remboursement complet seulement si Sercovie annule un cours. (Prévoir un délai de 20 jours ouvrables avant d'obtenir un remboursement postal).

Annulation avant le début des cours :

Des frais administratifs de 8 \$ seront prélevés sur chaque cours abandonné.

Annulation avant le 2^e cours :

50% du montant de l'inscription sera retenu.

Annulation après le 2^e cours :

Aucun remboursement ne sera accepté.

Pour raison médicale :

Un remboursement au prorata des cours non suivis sera possible sur présentation d'un avis médical. Une déduction de 8 \$ par cours abandonné sera soustraite du remboursement. Aucune demande de remboursement pour raison médicale ne sera acceptée après la fin de session en cours.

Stationnement:

Notez que votre permis n'est valide que durant votre période active à Sercovie et ne vous garantit pas nécessairement une place. Le principe du premier arrivé premier servi sera appliqué. Merci de votre collaboration.

Mode de paiement:



CHÈQUE

CRÉDIT

Nouveautés

Boîte à chansons

OYÉ OYÉ c'est le retour de la Boîte à chansons de Sercovie! Chansons francophones et autres surprises avec Maude Fréchette-Gagné. À l'unisson ou en harmonie. Bienvenue à toutes et à tous !

Jeu 13 h 30 à 15 h 30 **Congé le 27 octobre** 22 sept. au 1 déc. Coût : 82 \$

Danse country

Nous revisiterons les classiques du country ainsi que plusieurs nouveautés populaires pour vous permettre de bouger et de tisser des liens dans le plaisir et la facilité.

Mercredi 16h45 à 17h45 21 sept. au 23 nov. Coût : 77 \$

Dessiner le corps humain

Ce cours a pour but de vous apprendre à mieux observer et à dessiner le corps humain. De la base en dessin jusqu'à l'analyse, le dessin de portrait et autres figures humaines. Chaque cours aura une thématique liée au corps humain pour vous aider à améliorer vos compositions et vous fournir les outils adéquats.

Mardi 9 h à 11 h 20 sept. au 8 nov. Coût : 66 \$

Entraînement à la marche à l'extérieur

Cours de groupe en plein-air pour améliorer l'endurance et la vitesse à la marche. Programme progressif et accessible, encadré par un kinésologue.

Prérequis : Pouvoir marcher 30 minutes en continu.

Lundi ET mercredi 10h15 19 sept. au 26 oct. Coût : 77 \$

Histoire de la chine au 19e et 20e siècles

Ce cours vise à étudier les nombreux changements qui ont eu lieu dans la société chinoise durant les 19e et 20e siècles.

Ce cours d'introduction cherche à transmettre les connaissances essentielles sur l'histoire de la Chine (Guerres de l'Opium, Révolte des Taiping, Mouvement d'auto-renforcement, la Réforme des Cents Jours, la révolution Xinhai de 1911, le Mouvement du 4 mai 1919, les Guerres sino-japonaises). Le tout sera jumelé à des notions géographiques qui seront capitales afin de bien saisir ces événements historiques.

Jeu 13 h 30 à 15 h 30 **Congé le 27 octobre** 22 sept. au 1er déc.. Coût : 87 \$



Activités hors les murs

« Coop Alentour »

510, rue Jean-Paul-Perreault (district du Carrefour)



Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Coût
Entraînement en douceur	Mardi	13 h	14 h	20/09	06/12	89 \$
Entraînement léger	Mardi	9 h 30	10 h 30	20/09	06/12	89 \$
Étirements	Mardi	10 h 45	11 h 45	20/09	06/12	89 \$
Tonus	Mardi	14 h 15	15 h 15	20/09	06/12	89 \$

« Centre communautaire Richard-Gingras »

4503, chemin Saint-Roch Nord, St-Élie

Quelques activités seront offertes...
Surveillez le site web vers la fin août

Activités virtuelles

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Essentrics douceur	Vendredi	9 h	10 h	23/09	9/12	Plateforme Zoom	77 \$
Essentrics tonification	Lundi	9 h	10 h	19/09	5/12		77 \$
Cardio énergie	Lundi	9 h	9 h 45	17/10	5/12		53 \$
Entraînement léger	Mercredi	9 h	9 h 45	19/10	7/12		53 \$
Entraînement modéré	Jeu 13 h 30	14 h 15	20/10	8/12	53 \$		
Tonus	Jeu 10 h	10 h 45	20/10	8/12	53 \$		
Activité physique adaptée	Vendredi	10 h 30	11 h 15	21/10	9/12		53 \$

Exclusif aux 65 ans et plus

Aînés en action	Vendredi	10 h	12 h	23/09	09/12	Sercovie	61 \$
Stabilité assistée	Lundi	14 h 15	15 h 10	19/09	05/12	Sercovie	60 \$
Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.)	Vérfier votre éligibilité auprès d'Arianne Chabot 819 565-1066 poste 203				Sercovie	Gratuit avec carte de membre Sercovie	
Programme d'amélioration à la stabilité (P.A.S)							

Activités libres

Après-midi dansant	Vendredi	13 h 30	15 h 30	Admission: 5.50 \$ membre de Sercovie 7.50 \$ non membre			
Après-midi rencontre	Lundi	13 h 30	15 h 30	Gratuit avec carte de membres de Sercovie			

Abonnement au mini gym ♥♥♥

Pour seulement 42 \$ vous pouvez profiter de la salle d'entraînement autant de fois qu'il vous plaira. Réservez votre plage horaire en téléphonant au 819 565-1066 poste 206 ou Écrivez à : line.gaudreau@sercovie.org

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8 h 30 à 10 h 30	10 h à 12 h	8 h 30 à 10 h 30	10 h à 12 h	8 h 30 à 10 h 30
14 h à 16 h	13 h à 15 h	13 h à 15 h	13 h à 15 h	Fermé

Visitez notre site MOVE 50+ !

Visitez notre plateforme interactive regroupant plus de 100 vidéos d'entraînement gratuites ainsi que des articles informatifs spécialement conçus pour les besoins des 50 ans et plus. Passez à l'action!

www.move50plus.ca



Nouveautés (suite...)

La visualisation à notre service

La visualisation nous permet de mobiliser nos ressources intérieures. Utilisée de façon constructive et consciente, elle aide à ouvrir les portes de notre inconscient. Une technique efficace pour adopter des habitudes plus saines, soutenir notre système immunitaire et trouver en nous un lieu de paix et de calme.

Lundi 9h30 à 11h 3 oct. au 14 nov. Coût : 38 \$

Initiation à l'ornithologie

Initiation à l'observation des oiseaux dans leur milieu naturel. Nous visiterons 3 sites en région. Distance à parcourir à la marche : de 3 à 4 km dans des sentiers de niveau facile. Matériel nécessaire : souliers de marche, pantalon long, jumelles ou lunette d'observation.



Mercredi 8 h à 10 h30 12, 19 et 26 octobre Coût: 22 \$

12 octobre 2022: Station d'épuration des eaux de Sherbrooke (accès par la rue Marras à Deauville) et la plage municipale à Deauville.

19 octobre: Parc des Quatre-Pins à Sherbrooke (Lac des Nations et Boisé le portage).

26 octobre: Horaire spécial / demi-journée. Étang Burbank à Danville :

Pour pouvoir observer le départ des oies blanches, l'activité débutera à 7h à Danville et se terminera vers 12h.

Respire chœur (pour les gens ressentant de l'essoufflement ou ayant une maladie pulmonaire)

Que vous soyez atteint d'une maladie pulmonaire, cardiaque ou autre, le chant peut vous aider. Cette activité thérapeutique comprend des échauffements, des techniques vocales et, surtout, du plaisir à chanter ensemble, sous la direction de professionnels des domaines de la musique et de la santé. Aucune connaissance musicale requise.

Mardi 13 h 30 à 15 h 30 20 sept. au 8 nov. Coût : 83 \$

Souffle actif (Réservé aux gens ayant une maladie respiratoire reconnue)

Apprenez les techniques respiratoires pour améliorer votre respiration: augmentez votre tolérance à l'effort et conservez votre énergie. Renforcez vos muscles respiratoires, vos membres inférieurs et optimisez la détente des muscles respiratoires. Nous acceptons les personnes ayant l'oxygénothérapie ou non (bombe d'oxygène portative).

Mardi 14 h 15 à 15 h 10 20 sept. au 6 déc. Coût : 65 \$

Tango Argentin

Venez bouger sur une musique issue de la culture argentine. Basé sur la marche et la communication, à caractère social, le tango se danse deux par deux. Tous les hommes sont bienvenus ! On favorise les inscriptions en couple mais peut-être certaines dames voudront-elles apprendre à tenir le rôle de guideur.e ?

Mardi 15 h 15 à 16 h 45 20 sept. au 22 nov. Coût: 100 \$

Nouveautés (suite)

Spinning (Cardio-vélo)

Séance d'entraînement sur vélo stationnaire, au rythme de la musique. Les lumières sont tamisées, vous allez monter, descendre, faire des sprints, etc. L'intensité de la séance est contrôlée en ajustant la résistance appliquée au vélo et en prenant les pauses qui vous seront nécessaires pour vivre une belle expérience sportive.

Vendredi 10 h à 11 h 23 sept. au 9 déc.. Coût : 115 \$

Studio Boomerang, 31-B210 rue J.A. Bombardier

Zumba toning ®

Cours permettant de danser en mettant un accent particulier sur la tonification des muscles. Le défi est d'ajouter une résistance, en utilisant des haltères légers, qui vous permettrons d'améliorer votre tonus musculaire.

Jeudi 16 h 45 à 17 h 40 22 sept. au 8 déc. Coût : 77 \$

Entraînement intense ♥♥♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Cardio énergie	Mardi	11 h	11 h 55	20/09	06/12	Sercovie	65 \$
Cardio énergie	Mercredi	8 h 30	9 h 25	21/09	07/12	Sercovie	65 \$
Cardio énergie	Jeudi	11 h	11 h 55	22/09	08/12	Sercovie	65 \$
Cardio énergie	Vendredi	11 h	11 h 55	23/09	09/12	Sercovie	65 \$
Cardio latino	Mardi	16 h 45	17 h 40	20/09	06/12	Sercovie	77 \$
Zumba Fitness ®	Lundi	15 h 30	16 h 25	19/09	05/12	Sercovie	71\$
Zumba Fitness ®	Mardi	15 h 30	16 h 25	20/09	06/12	Sercovie	77 \$
Zumba Fitness ®	Mercredi	15 h 30	16 h 25	21/09	07/12	Sercovie	77 \$
Zumba Fitness ®	Jeudi	15 h 30	16 h 25	22/09	08/12	Sercovie	77 \$

Langues

Espagnol

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Espagnol 1 intensif	Mardi ET vendredi	9 h 30	11 h 30	20/09	09/12	Sercovie	206 \$
Espagnol 2	Lundi	9 h 30	11 h 30	19/09	05/12	Sercovie	94 \$
Espagnol 3	Jeudi	9 h 30	11 h 30	22/09	08/12	Sercovie	103 \$
Libro y café	Jeudi	13 h	15 h	22/09	08/12	Sercovie	103 \$
Espagnol avancé	Mardi	9 h	11 h	20/09	06/12	Sercovie	103 \$
Espagnol conversation 1	Mercredi	9 h 30	11 h 30	21/09	07/12	Sercovie	103 \$

Anglais

Anglais débutant	Jeudi	9 h	11 h	22/09	08/12	Sercovie	103 \$
Grammaire intermédiaire	Mercredi	13 h	15 h	21/09	07/12	Sercovie	103 \$
Anglais conv. intermédiaire	Vendredi	13 h	15 h	23/09	09/12	Sercovie	103 \$
Anglais conv. avancée	Vendredi	13 h	15 h	23/09	09/12	Sercovie	103 \$
Anglais conv. avancée	Jeudi	9 h	11 h	22/09	08/12	Sercovie	103 \$

Activités communautaires et danse

Danse débutant 1	Lundi	13 h	13 h 55	19/09	28/11	Sercovie	77 \$
Danse débutant 2	Lundi	10 h	10 h 55	19/09	28/11	Sercovie	77 \$
Danse intermédiaire	Lundi	11 h	11 h 55	19/09	28/11	Sercovie	77 \$
Petites quilles Quilles Sher-mont 1245, rue King Est	Jeudi	9 h 30	11 h 30	22/09	22/12	Sher-mont	174 \$

« Sercovie c'est plus qu'un centre d'activités, c'est un milieu de vie »

Développement personnel

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Bye bye stress	Mardi	13 h	14 h 30	20/09	06/12	Sercovie	74 \$
Écrire par plaisir	Mercredi	9 h 30	11 h 30	21/09	23/11	Sercovie	82 \$
Méditation et mieux-être	Mardi	15 h 30	16 h 30	20/09	06/12	Sercovie	65 \$
Méditation et mieux-être	Mardi	17 h	18 h	20/09	06/12	Sercovie	65 \$
Neurones actifs 4	Mercredi	10 h	12 h	21/09	09/11	Sercovie	66 \$
Neurones actifs 9	Mardi	13 h	15 h	20/09	08/11	Sercovie	66 \$

Arts

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Aquarelle débutant	Vendredi	9 h	11 h 30	23/09	25/11	Sercovie	102 \$
Aquarelle intermédiaire	Vendredi	13 h	15 h 30	23/09	25/11	Sercovie	102 \$
Aquarelle intermédiaire	Mercredi	13 h	15 h 30	21/09	23/11	Sercovie	102 \$
Dessin création <i>Congé 4/10</i>	Mardi	13 h 30	16 h	20/09	08/11	Sercovie	82 \$
Tricot	Lundi	9 h	11 h 30	19/09	12/12	Sercovie	122 \$
Tricot	Lundi	13 h	15 h 30	19/09	12/12	Sercovie	122 \$



Lundi et mercredi 13h30 à 16 h Début : 19 septembre, gratuit pour les membres de Sercovie

Entraînement modéré ♥♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Entraînement modéré	Lundi	8 h 30	9 h 25	19/09	05/12	Sercovie	60 \$
Entraînement modéré	Mardi	8 h 30	9 h 25	20/09	06/12	Sercovie	65 \$
Entraînement modéré	Mardi	9 h 45	10 h 40	20/09	06/12	Sercovie	65 \$
Entraînement modéré	Mercredi	11 h	11 h 55	21/09	07/12	Sercovie	65 \$
Entraînement modéré	Jeudi	8 h 30	9 h 25	22/09	08/12	Sercovie	65 \$
Entraînement modéré	Jeudi	8 h 30	9 h 25	22/09	08/12	Sercovie	65 \$
Entraînement modéré	Jeudi	9 h 45	10 h 40	22/09	08/12	Sercovie	65 \$
Entraînement modéré	Vendredi	8 h 30	9 h 25	23/09	09/12	Sercovie	65 \$
Entraînement à la marche	Mardi et jeudi	12 h 05	12 h 50	20/09	08/12	Sercovie	97 \$
Pilates 1	Lundi	10 h	10 h 55	19/09	05/12	Excellence	82 \$
Pilates 2	Jeudi	10 h	10 h 55	22/09	08/12	Fitness	89 \$
Pilates intermédiaire	Mardi	10 h	10 h 55	20/09	06/12	1271, rue King Est	89 \$
Pilates intermédiaire	Vendredi	10 h	10 h 55	23/09	09/12		89 \$
Tonus	Mardi	14 h 15	15 h 10	20/09	06/12	Sercovie	65 \$
Yoga posture et mobilité	Mercredi	14 h 15	15 h 10	21/09	07/12	Sercovie	77 \$
Zumba Gold	Mercredi	8 h 30	9 h 25	21/09	07/12	Sercovie	77 \$
Zumba Gold	Mercredi	9 h 45	10 h 40	21/09	07/12	Sercovie	77 \$

Salle d'entraînement (cours semi-privé)

Gym semi-privé <i>diabète</i>	Lundi	11 h	12 h	19/09	28/11	Sercovie	79 \$
Gym semi-privé	Mardi	8 h 30	9 h 30	20/09	22/11	Sercovie	79 \$
Gym semi-privé	Mercredi	17 h	18 h	21/09	23/11	Sercovie	79 \$
Gym semi-privé	Jeudi	8 h 30	9 h 30	22/09	24/11	Sercovie	79 \$
Gym semi-privé <i>kilo actif</i>	Vendredi	11 h	12 h	23/09	25/11	Sercovie	79 \$
Gym semi-privé <i>Parkinson</i>	Lundi	13 h	14 h	19/09	21/11	Sercovie	Gratuit

**Afin d'en profiter pleinement,
l'abonnement à la salle d'entraînement est inclus dans le coût de votre inscription.**

Entraînement douceur

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Entraînement en douceur	Lundi	13 h	13 h 55	19/09	05/12	Sercovie	60 \$
Entraînement en douceur	Mercredi	13 h	13 h 55	21/09	07/12	Sercovie	65 \$
Entraînement léger	Mardi	9 h 45	10 h 40	20/09	06/12	Sercovie	65 \$
Entraînement léger	Mardi	13 h	13 h 55	20/09	06/12	Sercovie	65 \$
Entraînement léger	Jeudi	9 h 45	10 h 40	22/09	08/12	Sercovie	65 \$
Entraînement léger	Jeudi	13 h	13 h 55	22/09	08/12	Sercovie	65 \$
Équilibre dynamique	Lundi	10 h 15	11 h 10	19/09	05/12	Sercovie	60 \$
Étirements	Lundi	16 h 45	17 h 40	19/09	05/12	Sercovie	60 \$
Étirements	Mercredi	15 h 30	16 h 25	21/09	07/12	Sercovie	65 \$
Qi Gong	Mardi	15 h 30	16 h 25	20/09	06/12	Sercovie	77 \$
Qi Gong	Jeudi	15 h 30	16 h 25	22/09	08/12	Sercovie	77 \$
Tai-chi	Jeudi	14 h 15	15 h 10	22/09	08/12	Sercovie	77 \$
Yoga 1	Vendredi	13 h	13 h 55	23/09	09/12	Sercovie	77 \$
Yoga sur chaise	Vendredi	14 h 15	15 h 10	23/09	09/12	Sercovie	77 \$

Activités adaptées

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Cœur actif	Lundi	14 h 15	15 h 10	19/09	05/12	Sercovie	60 \$
Cœur actif	Jeudi	14 h 15	15 h 10	22/09	08/12	Sercovie	65 \$
Diabète	Mercredi	14 h 15	15 h 10	21/09	07/12	Sercovie	65 \$
Kilo actif	Lundi	11 h 30	12 h 25	19/09	05/12	Sercovie	60 \$
Santé du dos	Mardi	11 h	11 h 55	20/09	06/12	Sercovie	65 \$
Santé des genoux	Jeudi	11 h	11 h 55	22/09	08/12	Sercovie	65 \$
Santé des os	Mercredi	9 h 45	10 h 40	21/09	07/12	Sercovie	65 \$
Santé des os	Vendredi	9 h 45	10 h 40	23/09	09/12	Sercovie	65 \$
Parkinson en douceur	Mardi	13 h	13 h 55	20/09	06/12	Sercovie	Gratuit membre Parkinson
Parkinson en action	Mercredi	11 h	11 h 55	21/09	07/12	Sercovie	
Parkinson Tai-chi	Jeudi	13 h	13 h 55	22/09	08/12	Sercovie	Carte membre de Sercovie obligatoire

Plein-air ♥♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Coût
Club de marche	Mardi	13 h 30	15 h 30	Sentiers divers	20/09 au 6/12	22 \$
Club de jogging	Mercredi	9 h	10 h 15	Parc Jacques-Cartier	21/09 au 23/11	80 \$
Initiation au jogging	Lundi et merc.	9 h	10 h 15	Parc Jacques-Cartier	19/09 au 23/11	77 \$
Marche nordique	Jeudi	13 h 30	14 h 30	Mont Bellevue	22/09 au 24/11	65 \$
Mont cardio	Mercredi	13 h 30	14 h 30	Mont Bellevue	21/09 au 23/11	65 \$
Parcours actif	Mardi	10 h	11 h	Parc des alentours	20/09 au 22/11	65 \$
Parcours actif	Jeudi	10 h	11 h	Parc des alentours	22/09 au 24/11	65 \$

Randonnée en montagne	Lundi	9 h	16 h	Sentiers divers	19/09 au 28/11	32 \$ **
Randonnée en montagne	Mercredi	9 h	12 h	Sentiers divers	21/09 au 23/11	22 \$ **
Randonnée en montagne	Vendredi	9 h	12 h	Sentiers divers	23/09 au 25/11	22 \$ **

Rencontre d'information pour les « Randonnées en montagne » 14 septembre 9 h 30 à Sercovie

** Frais de sentiers non inclus
Carte temporaire des « Sentiers de l'Estrie » 15 \$, disponible au bureau du Centre d'activités.

Je consulte mon kinésologue

Conseils personnalisés en fonction de votre condition et de vos besoins.

Comprend 2 rencontres privées :

- Évaluation de la condition physique et analyse des résultats
- Explication et démonstration d'un programme d'exercices personnalisés pour faire à la maison ou en salle d'entraînement.

Coût: 132 \$ pour les 2 rencontres
77 \$ Programme seulement
77 \$ Évaluation de la condition physique seulement
62 \$/heure entraînement privé
62 \$ Mise à jour de programme

Entraînements privés également disponibles. Informez-vous !
Profitez d'un rabais de 10 % pour 3 heures, 15 % pour 5 h et 20 % pour 10 heures d'entraînement.