

Autres services


Vous avez besoin de parler? Il vous manque un peu d'information 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 ou Karen Gallant au 819 565-1066.



**ser
co
vie**

**Activités pour les
50 ans et plus**

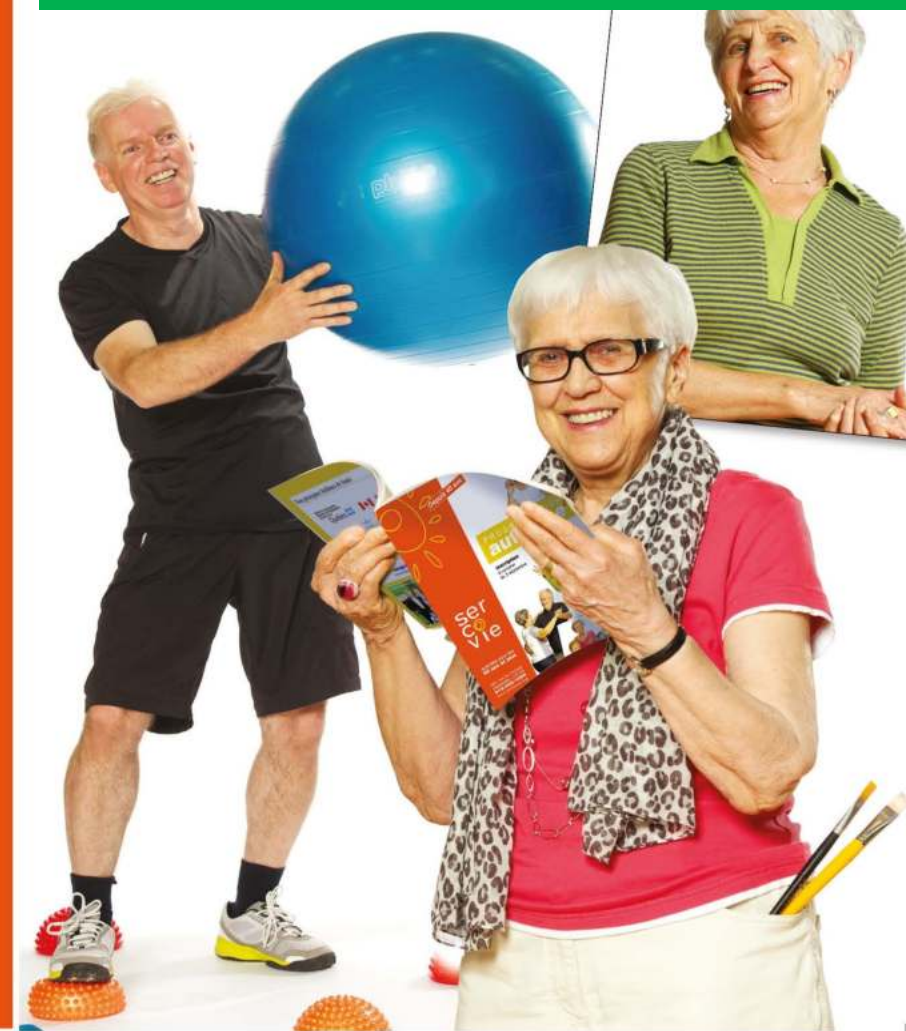
300, rue Du Conseil
Entrée rue Murray, porte B
Sherbrooke J1G 1J4
819-565-1066
www.sercovie.org

Inscription par Internet
à compter du 7 avril 9 h

Session du 17 avril au 9 juin
Congé le 22 mai



Programmation Printemps 2023



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 différents cours et 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 2e cours :

50 % du montant de l'inscription sera retenu.

Annulation après le 2e cours :

Aucun remboursement ou transfert 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.

Modes de paiement :



CHÈQUE

CRÉDIT

Nouveautés

Initiation à l'ornithologie



La Société de loisir ornithologique de l'Estrie vous propose une session d'initiation à l'observation des oiseaux dans leur milieu naturel.

Matériel nécessaire : souliers de marche, pantalon long et jumelle d'approche.

- 9 et 10 mai : Parc des 2 rivières East Angus
- 16 et 17 mai : Parc Lucien Blanchard
- 23 et 24 mai : Marais Réal D. Carbonneau
- 30 et 31 mai : Parc Atto Beaver
- 6 et 7 juin : Mont Bellevue (stationnement rue Dunant)

Mardi 8 h à 10 h 30 9 mai au 6 juin Coût : 22 \$

Mercredi 8 h à 10 h 30 10 mai au 7 juin Coût : 22 \$

Initiation au bridge

Le bridge est un jeu de cartes passionnant qui fait appel à la mémoire, au jugement et permet de développer la concentration. C'est un jeu de stratégie captivant, venez l'essayer !

Jeudi 13 h 30 à 16 h 20 avril au 8 juin Coût : 80 \$

Informatique simplifiée, pratique et ludique

Venez apprendre à :

- Gérer et organiser vos fichiers de façon simple et efficace
- Télécharger, organiser ou personnaliser vos images et vos photos
- Payer des factures en ligne
- Synchroniser vos appareils
- Gérer vos courriels et votre agenda en ligne.

Démystifiez le lexique et les opérations informatiques courantes au moyen d'explications simples et de petits exercices pratiques.

Matériel nécessaire : Ordinateur portable.

Jeudi 9 h 30 à 10 h 30 20 avril au 8 juin Coût : 100 \$

Danse adaptée

L'enseignement des mouvements dansés se fait sur une chaise avec des variantes debout selon les chorégraphies. C'est un cours où le plaisir de danser est au cœur du travail. L'intervenante est formée en plusieurs styles de danse.

Jeudi 13 h à 13 h 55 20 avril au 8 juin Coût : 52 \$

S'initier au cahier de croquis

Apprenez à expérimenter et développer vos compétences en dessin à l'aide d'un cahier de croquis. Nous verrons une panoplie d'exercices, des plus abstraits aux croquis de natures et de personnes.

Mardi 9h à 11h 18 avril au 23 mai (6 sem.) Coût : 62 \$

Cours hors les murs

Coop Alentour

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

Entraînement douceur	Mardi	13 h	13 h 55	18 avril	6 juin	60 \$
Étirements	Mardi	11 h	11 h 55	18 avril	6 juin	60 \$
Tonus	Mardi	14 h 15	15 h 10	18 avril	6 juin	60 \$



World Gym

3350 rue de Portland

Aquaforme	Mardi	13 h	13 h 55	18 avril	6 juin	99 \$
Aquaforme	Mardi	14 h	14 h 55	18 avril	6 juin	99 \$
Aquaforme	Mercredi	13 h	13 h 55	19 avril	7 juin	99 \$
Aquaforme	Mercredi	14 h	14 h 55	19 avril	7 juin	99 \$
Aquaforme	Jeudi	13 h	13 h 55	20 avril	8 juin	99 \$
Aquaforme	Jeudi	14 h	14 h 55	20 avril	8 juin	99 \$



Centre communautaire Richard-Gingras

4503, chemin St-Roch Nord

Entraînement modéré	Jeudi	10 h	10 h 55	20 avril	8 juin	44 \$
Étirements	Jeudi	11 h	11 h 55	20 avril	8 juin	44 \$



Pour informations et inscriptions au C.C. Richard Gingras
Contactez Hélène Drouin 819 346-3752

Cours sur le web

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Essentrics douceur	Vendredi	9 h	10 h	28 avril	16 juin	Zoom	52 \$

Je consulte mon kinésiologue.

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 62 \$/heure entraînement privé
77 \$ Programme seulement 62 \$ Mise à jour de programme
77 \$ Évaluation de la condition physique seulement

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.

65 ans et plus

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Aînés en action	Vendredi	10 h	12 h	21 avril	9 juin	Sercovie	41 \$
Stabilité assistée	Lundi	14 h 15	15 h 10	17 avril	5 juin	Sercovie	38 \$ (7 sem.)
Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.)	Vérifier 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)							

Plein air ♥♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Entraînement à la marche	Lundi ET mercredi	10 h 15	11 h 15	17 avril	21 juin	Lac des Nations	115 \$
Entraînement de jogging	Lundi ET mercredi	9 h	10 h	17 avril	21 juin	Lac des Nations	115 \$
Parcours actifs	Jeudi	10 h	11 h	20 avril	8 juin	Sercovie	44 \$
Club de marche	Mardi	13 h 30	15 h 30	18 avril	6 juin	Sentiers divers	22 \$

À surveiller bientôt

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Ligue amicale de tennis	Horaires et coût à déterminer						
Inconditionnel du vélo	Mardi	9 h	12 h	30 mai	15 août	Sentiers	23 \$
Randonnées estivales	Mercredi	9 h	12 h	31 mai	16 août	divers	23 \$

Rencontre d'information pour les sorties plein air, 24 mai à Sercovie.
Randonnée 9 h, vélo 9 h 30

Abonnement à la salle d'entraînement

Pour seulement 22 \$, 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 201 ou écrivez à : line.gaudreau@sercovie.org

Entraînement intense ♥♥♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Cardio énergie	Mardi	11 h	11 h 55	18 avril	6 juin	Sercovie	44 \$
Cardio énergie	Mercredi	15 h 30	16 h 25	19 avril	7 juin	Sercovie	44 \$
Cardio énergie	Jeudi	11 h	11 h 55	20 avril	8 juin	Sercovie	44 \$
Cardio énergie	Vendredi	11 h	11 h 55	21 avril	9 juin	Sercovie	38 \$ (7 sem.)
Cardio latino	Jeudi	16 h 45	17 h 40	20 avril	8 juin	Sercovie	52 \$
Zumba Fitness	Mardi	15 h 30	16 h 25	18 avril	6 juin	Sercovie	52 \$

Entraînement modéré ♥♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Danse country	Mercredi	16 h 45	17 h 40	19 avril	7 juin	Sercovie	62 \$
Disco danse	Lundi	9 h 45	10 h 40	17 avril	5 juin	Sercovie	46 \$ (7 sem.)
Disco danse	Jeudi	16 h 45	17 h 40	20 avril	8 juin	Sercovie	52 \$
Entraînement modéré	Lundi	8 h 30	9 h 25	17 avril	5 juin	Sercovie	38 \$ (7 sem.)
Entraînement modéré	Mardi	8 h 30	9 h 25	18 avril	6 juin	Sercovie	44 \$
Entraînement modéré	Mardi	9 h 45	10 h 40	18 avril	6 juin	Sercovie	44 \$
Entraînement modéré	Mercredi	8 h 30	9 h 25	19 avril	7 juin	Sercovie	44 \$
Entraînement modéré	Mercredi	11 h	11 h 55	19 avril	7 juin	Sercovie	44 \$
Entraînement modéré	Jeudi	8 h 30	9 h 25	20 avril	8 juin	Sercovie	44 \$
Entraînement modéré	Jeudi	9 h 45	10 h 40	20 avril	8 juin	Sercovie	44 \$
Entraînement modéré	Vendredi	8 h 30	9 h 25	21 avril	9 juin	Sercovie	44 \$
Gym semi-privé	Mardi	8 h 30	9 h 25	18 avril	6 juin	Gymnase	63 \$
Pilates débutant	Jeudi	11 h	11 h 55	20 avril	8 juin	C.C.C.C.I	52 \$
Pilates intermédiaire	Mardi	10 h	10 h 55	18 avril	6 juin	Le Parvis	52 \$
Pilates intermédiaire	Jeudi	10 h	10 h 55	20 avril	8 juin	987, du Conseil	52 \$
Tonus	Mardi	14 h 15	15 h 10	18 avril	6 juin	Sercovie	44 \$
Yoga niveau 2 posture & mobilité	Mercredi	14 h 15	15 h 10	19 avril	7 juin	Sercovie	52 \$
Zumba Gold	Mercredi	8 h 30	9 h 25	19 avril	7 juin	Sercovie	52 \$
Zumba Gold	Mercredi	9 h 45	10 h 40	19 avril	7 juin	Sercovie	52 \$

Entrainement léger ♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Entrainement à la marche	Lundi et mercredi	12 h 05	12 h 50	17 avril	7 juin	Sercovie	61 \$
Entrainement léger	Mardi	9 h 45	10 h 40	18 avril	6 juin	Sercovie	44 \$
Entrainement léger	Mardi	13 h	13 h 55	18 avril	6 juin	Sercovie	44 \$
Entrainement léger	Jeudi	9 h 45	10 h 40	20 avril	8 juin	Sercovie	44 \$
Entrainement léger	Jeudi	13 h	13 h 55	20 avril	8 juin	Sercovie	44 \$
Entrainement douceur	Lundi	13 h	13 h 55	17 avril	5 juin	Sercovie	38 \$ (7 sem.)
Entrainement douceur	Mercredi	13 h	13 h 55	19 avril	7 juin	Sercovie	44 \$
Équilibre dynamique	Lundi	11 h	11 h 55	17 avril	5 juin	Sercovie	38 \$ (7 sem.)
Étirements	Lundi	16 h 45	17 h 40	17 avril	5 juin	Sercovie	38 \$ (7 sem.)
Étirements	Mercredi	15 h 30	16 h 25	19 avril	7 juin	Sercovie	44 \$
Qi Gong	Mardi	15 h 30	16 h 25	18 avril	6 juin	Sercovie	52 \$
Yoga 1 adapté	Vendredi	13 h	13 h 55	21 avril	9 juin	Sercovie	52 \$
Yoga chaise	Vendredi	14 h 15	15 h 10	21 avril	9 juin	Sercovie	52 \$

Activités adaptées

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Cœur actif	Lundi	14h15	15 h 10	17 avril	5 juin	Sercovie	38 \$ (7 sem.)
Diabète - Cœur actif	Mercredi	14 h 15	15 h 10	19 avril	7 juin	Sercovie	44 \$
Santé du dos	Mardi	11 h	11 h 55	18 avril	6 juin	Sercovie	44 \$
Santé des genoux	Jeudi	11 h	11 h 55	20 avril	8 juin	Sercovie	44 \$
Santé des os	Mercredi	9 h 45	10 h 40	19 avril	7 juin	Sercovie	44 \$
Souffle actif	Mardi	14 h 15	15 h 10	18 avril	6 juin	Sercovie	44 \$
Parkinson en douceur	Mardi	14 h 15	15 h 10	18 avril	6 juin	Sercovie	Gratuit membre Parkinson
Parkinson en action	Mercredi	11 h	11 h 55	19 avril	7 juin	Sercovie	
Parkinson semi privé (7 sem.)	Lundi	11 h	11 h 55	17 avril	5 juin	Sercovie	
Parkinson semi privé (7 sem.)	Lundi	13 h	13 h 55	17 avril	5 juin	Sercovie	

Arts et langue

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
----------------	------	-------	-----	-------	-----	---------	------

Espagnol

Espagnol 3	Mardi	9 h 30	11 h 30	18 avril	6 juin	Sercovie	69 \$
Espagnol conversation 1	Mercredi	9 h 30	11 h 30	19 avril	7 juin	Sercovie	69 \$
Libro y café	Jeudi	12 h 30	14 h 30	20 avril	8 juin	Sercovie	69 \$
Espagnol avancé	Mardi	9 h	11 h	18 avril	6 juin	Sercovie	69 \$

Anglais

Anglais intermédiaire 1	Jeudi	9 h	11 h	20 avril	8 juin	Sercovie	69 \$
Anglais intermédiaire 2	Jeudi	13 h	15 h	20 avril	8 juin	Sercovie	69 \$
Anglais conversation avancé	Vendredi	9 h	11 h	21 avril	9 juin	Sercovie	69 \$

Arts

Aquarelle intermédiaire	Mercredi	13 h	15 h 30	19 avril	7 juin	Sercovie	82 \$
Aquarelle intermédiaire	Vendredi	13 h	15 h 30	21 avril	9 juin	Sercovie	82 \$

Aquarelle : si la température le permet, certains cours seront offerts à l'extérieur.

Tricot atelier dirigé	Lundi	9 h	11 h 30	17 avril	5 juin	Sercovie	104 \$ (7 sem.)
Tricot atelier dirigé	Lundi	13 h	15 h 30	17 avril	5 juin	Sercovie	104 \$ (7 sem.)

Activités communautaires

Après-midis jeux de société	Lundi	13 h	16 h	17 avril	29 mai	Sercovie	Gratuit avec carte de membre
Mains agiles	Lundi et mercredi	13 h 30	15 h 30	17 avril	29 mai	Sercovie	
Méditation	Mardi	13 h 30	14 h 30	18 avril	6 juin	Sercovie	82 \$
Visualisation	Lundi	9 h 30	11 h 30	17 avril	5 juin	Sercovie	60 \$ (7 sem.)

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