

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.

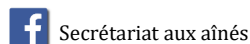
Je suis travailleuse de milieu auprès des aînés et ma tâche est d'offrir un service d'écoute, d'information et de référence vers les bonnes ressources.

Appelez-moi, je suis là pour vous !

Olivier Bertrand 819 565-1066 poste 109

Travail de milieu Sercovie

Avec le soutien financier du
Gouvernement du Québec.



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.



Inscription
À compter du :
3 avril dès 9 h
sur place ou par téléphone

Session :
15 avril au 7 juin (congé le 20 mai)

Programmation Printemps 2024



Depuis 51 ans avec vous!

ser
c@
vie

Activités pour les
50 ans et plus

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

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

Atelier de autobiographie

Votre histoire est remplie d'expériences riches et précieuses à partager. L'atelier d'autobiographie est un espace pour prendre le temps de mettre sur papier votre histoire et de vous poser des questions pour approfondir votre perspective sur la richesse unique de votre vie

Mercredi 10 h à 12 h 17 avril au 5 juin Coût : 75 \$

Être dans le mouvement (méditation active)

Accompagné par une respiration consciente, des mouvements corporels de différents rythmes seront proposés pour libérer les tensions et accroître la présence de soi et aux autres. bercé par la musique et le silence, en position debout, assise et couché émerge des mouvements bienveillants dans la magie du moment présent.

Mercredi 15 h 30 à 16 h 30 17 avril au 5 juin Coût : 55 \$

Vendredi 8 h 30 à 9h30 19 avril au 7 juin Coût : 55 \$

Initiation au chant chorale

La musique vous inspire? La chorale vous stimule?

Cet atelier vous permet de faire l'apprentissage du chant choral et de développer votre potentiel comme choriste et vos connaissances musicales. (Pupitre, chœur mixte, répertoire choral).

Chanter en harmonie avec les autres tout en explorant l'interprétation.

Jedi 13 h 45 à 15 h 45 18 avril au 6 juin Coût : 80 \$

Apprends tissage: Mandala tissé

Une forme de thérapie qui se veut relaxante, entraine votre mémoire, développe la dextérité, remonte le moral dans une ambiance amicale de détente. Matériel inclus!

Jedi 13 h 30 à 15 h 18 avril au 6 juin Coût : 67 \$

Zen au quotidien

- Un peu de théorie et d'anatomie sur les mécanismes du stress
- Techniques pour délier les muscles sensibles au stress
- Exercices de respiration pour gérer les émotions liées au stress
- Techniques de méditation faciles pour rester zen!

Jedi 9 h 30 à 11 h 18 avril au 6 juin Coût : 72 \$

Club de Tai-chi

Vous avez déjà suivi les cours de Tai-chi et voulez continuer au printemps ? Venez pratiquer vos enchaînements en groupe **sans** supervision.

Mercredi 14h15 à 15h10 19 avril au 5 juin Coût: 18 \$

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

Entraînement douceur	Mardi	12 h	12 h 55	16 avril	4 juin	60 \$
Étirements	Mardi	10 h 45	11 h 40	16 avril	4 juin	60 \$
Entraînement léger	Mardi	9 h 30	10 h 25	16 avril	4 juin	60 \$



World Gym 3350 rue de Portland

Aquaforme	Mardi	13 h	13 h 55	16 avril	4 juin	100 \$
Aquaforme	Mardi	14 h	14 h 55	16 avril	4 juin	100 \$
Aquaforme	Mercredi	13 h	13 h 55	17 avril	5 juin	100 \$
Aquaforme	Mercredi	14 h	14 h 55	17 avril	5 juin	100 \$
Aquaforme	Jeudi	13 h	13 h 55	18 avril	6 juin	100 \$
Aquaforme	Jeudi	14 h	14 h 55	18 avril	6 juin	100 \$



Centre communautaire Richard-Gingras 4503, chemin St-Roch Nord

Entraînement modéré	Jeudi	10 h	10 h 55	18 avril	6 juin	47 \$
Étirements	Jeudi	11 h	11 h 55	18 avril	6 juin	47 \$

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	Lundi	9 h	10 h	15 avril	3 juin	Zoom	52 \$ (7 sem.)
Entraînement léger	Mercredi	9 h	9 h 45	17 avril	5 juin	Zoom	40 \$

Activités communautaires

Après-midis jeux de société	Lundi	13 h	16 h	15 avril	3 juin	Sercovie	Gratuit avec
Mains agiles	Lundi mercredi	13 h 30	15 h 30	15 avril	3 juin	Sercovie	carte de membre
Initiation au chant 2	Mardi	13 h 45	15 h 45	16 avril	4 juin	Sercovie	80 \$
Méditation & mieux être	Mardi	15 h 30	16 h 30	16 avril	4 juin	Sercovie	56 \$
Discussions philosophiques	Mercredi	13 h	14 h 30	17 avril	5 juin	Sercovie	56 \$

65 ans et plus

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Aînés en action	Vendredi	10 h	12 h	19 avril	7 juin	Sercovie	43 \$
Stabilité assistée	Lundi	14 h 15	15 h 10	15 avril	3 juin	Sercovie	41 \$ (7 sem.)
Stabilité assistée	Vendredi	11 h	11 h 55	19 avril	7 juin	Sercovie	47 \$
Tonus adapté	Jeudi	14 h 15	15 h 10	18 avril	6 juin	Sercovie	47 \$

Plein air ♥♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Entraînement de jogging	Mercredi	9 h	10 h	17 avril	5 juin	Lac des Nations	55 \$
Parcours actif	Mardi	9h45	10h45	16 avril	4 juin	Sercovie	47 \$
Parcours actif	Jeudi	9h45	10h40	18 avril	6 juin	Sercovie	47 \$
Club de marche	Mardi	13 h 30	15 h 30	16 avril	4 juin	Sentiers divers	24 \$
Initiation à l'ornithologie	Mardi	8 h 30	10 h 30	14-21-28 mai		Endroits divers	25 \$
Initiation à l'ornithologie	Mercredi	8 h 30	10 h 30	15-22-29 mai		divers	25 \$

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	28 mai		Sentiers	24 \$
Randonnées en montagne	Mercredi	9 h	12 h	29 mai		divers	24 \$

**Rencontre d'informations pour les sorties plein air :
Mercredi 22 mai à Sercovie. Randonnée 9h, vélo 9h30**

Salle d'entraînement

Pour seulement 23 \$, vous pouvez profiter de la salle d'entraînement autant de fois qu'il vous plaira. Réservez votre plage horaire : 819 565-1066 poste 201 ou écrivez à : infocentre@sercovie.org

Entraînement intense ♥♥♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Cardio énergie	Mardi	11 h	11 h 55	16 avril	4 juin	Sercovie	47 \$
Cardio énergie	Jeudi	11 h	11 h 55	18 avril	6 juin	Sercovie	47 \$
Cardio énergie	Vendredi	11 h	11 h 55	26 avril	7 juin	Sercovie	41 \$
Cardio latino <i>Lise L.</i>	Jeudi	16 h 45	17 h 40	18 avril	6 juin	Sercovie	55 \$
Zumba Fitness <i>Lise L.</i>	Mardi	15 h 30	16 h 25	16 avril	4 juin	Sercovie	55 \$

Entraînement modéré ♥♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Danse country <i>Alexandra</i>	Mercredi	16 h 45	17 h 45	17 avril	5 juin	Sercovie	75 \$
Disco danse <i>Lise L.</i>	Lundi	9 h 45	10 h 40	15 avril	3 juin	Sercovie	48 \$ (7 sem.)
Disco danse <i>Lise L.</i>	Jeudi	15 h 30	16 h 25	18 avril	6 juin	Sercovie	55 \$
Entraînement modéré	Lundi	8 h 30	9 h 25	15 avril	3 juin	Sercovie	41 \$ (7 sem.)
Entraînement modéré	Mardi	8 h 30	9 h 25	16 avril	4 juin	Sercovie	47 \$
Entraînement modéré	Mardi	9 h 45	10 h 40	16 avril	4 juin	Sercovie	47 \$
Entraînement modéré	Mercredi	8 h 30	9 h 25	17 avril	5 juin	Sercovie	47 \$
Entraînement modéré	Jeudi	8 h 30	9 h 25	18 avril	6 juin	Sercovie	47 \$
Entraînement modéré	Jeudi	9 h 45	10 h 40	18 avril	6 juin	Sercovie	47 \$
Entraînement modéré	Vendredi	8 h 30	9 h 25	26 avril	7 juin	Sercovie	41 \$
Essentrics ® <i>Nathalie L.</i>	Vendredi	9 h 45	10 h 40	19 avril	7 juin	Sercovie	60 \$
Freestylers ® <i>Lise L.</i>	Mercredi	11 h	11 h 55	17 avril	5 juin	Sercovie	55 \$
Gym semi-privé	Mardi	8 h 30	9 h 25	16 avril	4 juin	Gymnase	67 \$
Gym semi-privé	Jeudi	8 h 30	9 h 25	18 avril	6 juin	Gymnase	67 \$
Hatha yoga 1 <i>Maude N.</i>	Lundi	16 h 45	17 h 40	15 avril	3 juin	Sercovie	48 \$
Pilates déb. <i>Geneviève Aude</i>	Jeudi	8 h 30	9 h 25	18 avril	6 juin	Sercovie	60 \$
Pilates intermédiaire <i>M-Josée</i>	Mardi	12 h	12 h 55	16 avril	4 juin	Sercovie	60 \$
Pilates intermédiaire <i>M-Josée</i>	Jeudi	12 h	12 h 55	18 avril	6 juin	Sercovie	60 \$
Tonus	Mardi	14 h 15	15 h 10	16 avril	4 juin	Sercovie	47 \$
Yoga posture & mobilité <i>Geneviève</i>	Jeudi	14 h 15	15 h 10	17 avril	5 juin	Sercovie	55 \$
Zumba Gold <i>Lise L.</i>	Mercredi	8 h 30	9 h 25	17 avril	5 juin	Sercovie	55 \$
Zumba Gold <i>Lise L.</i>	Mercredi	9 h 45	10 h 40	17 avril	5 juin	Sercovie	55 \$

Entrainement léger ♥

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Entrainement léger	Mardi	9 h 45	10 h 40	16 avril	4 juin	Sercovie	47 \$
Entrainement léger	Mardi	13 h	13 h 55	16 avril	4 juin	Sercovie	47 \$
Entrainement léger	Mercredi	13h	13h55	17 avril	5 juin	Sercovie	47 \$
Entrainement léger	Jeudi	9 h 45	10 h 40	18 avril	6 juin	Sercovie	47 \$
Entrainement léger	Jeudi	13 h	13 h 55	18 avril	6 juin	Sercovie	47 \$
Entrainement léger	Vendredi	9h45	10h40	26 avril	7 juin	Sercovie	41 \$
Entrainement douceur	Lundi	13 h	13 h 55	15 avril	3 juin	Sercovie	41 \$ (7 sem.)
Entrainement douceur	Mercredi	13 h	13 h 55	17 avril	5 juin	Sercovie	47 \$
Équilibre dynamique	Lundi	11 h	11 h 55	15 avril	3 juin	Sercovie	41 \$ (7 sem.)
Étirements	Lundi	16 h 45	17 h 40	15 avril	3 juin	Sercovie	41 \$ (7 sem.)
Étirements	Mercredi	15 h 30	16 h 25	17 avril	5 juin	Sercovie	47 \$
Qi Gong Francois B.	Mardi	15 h 30	16 h 25	16 avril	4 juin	Sercovie	55 \$
Qi Gong Lionel L.	Jeudi	15 h 30	16 h 25	18 avril	6 juin	Sercovie	55 \$
Entrainement à la marche	Lundi Mercredi	12 h 05	12 h 45	15 avril	5 juin	Sercovie	65 \$
Marche libre	Vendredi	13 h	13 h 45	26 avril	7 juin	Sercovie	16 \$
Yoga adapté Maude N.	Lundi	15 h 30	16 h 25	15 avril	3 juin	Sercovie	48 \$ (7 sem.)
Yoga chaise France B.	Vendredi	14 h 15	15 h 10	19 avril	7 juin	Sercovie	55 \$
Yoga débutant France B.	Vendredi	13 h	14 h	19 avril	7 juin	Sercovie	55 \$

Arts

Aquarelle intermédiaire 2	Mercredi	13 h	15 h 30	17 avril	5 juin	Sercovie	88 \$
Aquarelle intermédiaire 2	Vendredi	13 h	15 h 30	26 avril	14 juin	Sercovie	88 \$
Tricot atelier dirigé	Lundi	9 h	11 h 30	15 avril	3 juin	Sercovie	82 \$ (7 sem.)
Tricot atelier dirigé	Lundi	13 h	15 h 30	15 avril	3 juin	Sercovie	82 \$ (7 sem.)

Activités adaptées

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Cœur actif	Lundi	14h15	15 h 10	15 avril	3 juin	Sercovie	41 \$ (7 sem.)
Chorale « Respire choeur »	Vendredi	13 h 30	15 h 30	19 avril	7 juin	Sercovie	Hybride 72 \$ Zoom 36 \$
Danse adaptée	Lundi	13 h	13 h 55	15 avril	3 juin	Sercovie	48 \$ 7 sem.
Geneviève-Aude							
Diabète - Cœur actif	Mercredi	14 h 15	15 h 10	17 avril	5 juin	Sercovie	47 \$
Kilo actif	Lundi	15h30	16h25	15 avril	3 juin	Sercovie	41 \$ (7 sem.)
Santé du dos	Mardi	11 h	11 h 55	16 avril	4 juin	Sercovie	47 \$
Santé des genoux	Jeudi	11 h	11 h 55	18 avril	6 juin	Sercovie	47 \$
Santé des os	Mercredi	9 h 45	10 h 40	17 avril	5 juin	Sercovie	47 \$
Souffle actif	Mardi	14 h 15	15 h 10	16 avril	4 juin	Sercovie	47 \$
Parkinson Taichi	Jeudi	14 h 15	15 h 10	18 avril	6 juin	Sercovie	Gratuit membre Parkinson
Park. Mouvement	Mercredi	11 h	11 h 55	17 avril	5 juin	Sercovie	
Parkinson semi privé (7 sem.)	Lundi	11 h	11 h 55	15 avril	3 juin	Sercovie	
Parkinson semi privé (7 sem.)	Lundi	13 h	13 h 55	15 avril	3 juin	Sercovie	

Langue

Titre du cours	Jour	Début	Fin	Début	Fin	Endroit	Coût
Espagnol							
Débutant 2	Lundi	9 h	11 h	15 avril	3 juin	Sercovie	65 \$ (7 sem.)
Débutant 3	Vendredi	9 h 30	11 h 30	19 avril	7 juin	Sercovie	74 \$
Conversation 1	Mercredi	9 h 30	11 h 30	17 avril	5 juin	Sercovie	74 \$
Libro y café	Jeudi	12 h 30	14 h 30	18 avril	6 juin	Sercovie	74 \$
Anglais							
Débutant 3	Mardi	13 h	15 h	16 avril	4 juin	Sercovie	74 \$
Intermédiaire 2	Jeudi	9 h	11 h	18 avril	6 juin	Sercovie	74 \$
Grammaire et conversation	Jeudi	13 h	15 h	18 avril	6 juin	Sercovie	74 \$
Conversation avancé	Vendredi	13 h	15 h	19 avril	7 juin	Sercovie	74 \$

C.C.C.C.I
987, du Conseil
Salle 315

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