

COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

27 septembre au 1^{er} octobre

Prenez soin de vous à la Semaine des jeunes de cœur de Brossard

Brossard, 15 septembre 2022 – La Ville convie les citoyennes et citoyens de 65 ans et plus à participer aux différentes activités physiques, conférences et spectacles gratuits proposés dans le cadre de la Semaine des jeunes de cœur de Brossard. Cet événement se déroulera du 27 septembre au 1^{er} octobre et se terminera en beauté par un spectacle des plus enlevants en hommage à Elvis Presley, par John Carpenter, le mercredi 5 octobre, au Club DIX30.

Programmation – Réservations requises

Sous l'égide du porte-parole, Marcel Leboeuf, plus d'une dizaine d'activités avec comme thématique *Prendre soin de nous* seront ainsi offertes aux jeunes de cœur dans une ambiance festive et décontractée. Elles seront axées sur le mieux-être, la rencontre, la découverte et le partage d'expérience de vie.

Les places pour assister aux activités, conférences et spectacles sont limitées et des réservations sont requises. Il est à noter que les activités sont gratuites, accessibles et sécuritaires, et qu'elles sont réservées aux résidents de Brossard.

Date	Heure	Activité/Conférence/ Spectacle	Lieu et Réservation
27 sept.	10 h à 11 h 30	Lancement avec Marcel Leboeuf, porte-parole Spectacle de Marc-André Fortin, auteur-compositeur	Centre socioculturel Alphonse-Lepage brossard.ca/jeunes decoeur
	13 h 30 à 15 h 30	Activité <i>Initiation à la méditation pleine conscience</i> Par Laurence Mercier, ing. Ph. D. et enseignante de méditation	Centre socioculturel Alphonse-Lepage brossard.ca/jeunes decoeur
	18 h 30 à 19 h 30	Conférence	Salle du conseil Hôtel de ville

DIRECTION DES COMMUNICATIONS

2001, boulevard de Rome
Brossard (Québec) J4W 3K5

Tél: 450 923-6311

brossard.ca

 **brossard**

COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

		<p><i>Prévenir l'épuisement des aidants</i></p> <p>Par Jonathan Bolduc (Centre de soutien entr'Aidants)</p>	<p>brossard.ca/jeunesdecoeur</p>
28 sept.	10 h à 11 h	<p>Activité</p> <p><i>Danse thérapie axée sur le plaisir et le mieux-être</i></p> <p>Par l'organisme Zèbre Jaune</p>	<p>Centre socioculturel Alphonse-Lepage</p> <p>brossard.ca/jeunesdecoeur</p>
	13 h 30 à 15 h	<p>Conférence</p> <p><i>Sommes-nous vieux ?</i></p> <p>Par Michèle Sirois</p>	<p>Centre socioculturel Alphonse-Lepage</p> <p>brossard.ca/jeunesdecoeur</p>
29 sept.	10 h à 11 h	<p>Activité</p> <p>Cours d'initiation au Thai Chi</p> <p>Par le Club de Thai Chi</p>	<p>Centre socioculturel Alphonse-Lepage</p> <p>brossard.ca/jeunesdecoeur</p>
	13 h 30 à 14 h 30	<p>Conférence</p> <p><i>Viellir au Top de sa forme!</i></p> <p>Par Julie DesGroseillers, nutritionniste</p>	<p>Centre socioculturel Alphonse-Lepage</p> <p>brossard.ca/jeunesdecoeur</p>
30 sept.	10 h à 11 h	<p>Activité</p> <p><i>Matinée grands-parents et petits-enfants (histoires et comptines)</i></p> <p>Par la Maison de la famille de Brossard</p>	<p>Bibliothèque de Brossard</p> <p>Georgette-Lepage</p>
	13 h 30 à 15 h	<p>Conférence</p> <p><i>Viellir, y trouver un sens pour en savourer les fruits</i></p> <p>Par Rolande Chainey, psychologue</p>	<p>Bibliothèque de Brossard</p> <p>Georgette-Lepage</p>

DIRECTION DES COMMUNICATIONS

2001, boulevard de Rome
Brossard (Québec) J4W 3K5

Tél: 450 923-6311

brossard.ca

 **brossard**

COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

		Lieu : Bibliothèque	
1 ^{er} oct.	10 h à 11 h	Conférence <i>La santé mentale</i> Par Michel Mpambara, humoriste	Centre socioculturel Alphonse-Lepage brossard.ca/jeunes decoeur
5 oct.	19 h	Spectacle <i>Hommage à Elvis 1954- 1957</i> <i>(ses premières années)</i> Par John Carpenter	Club DIX30 brossard.ca/jeunes decoeur

Inscription aux activités

Dès maintenant !

En ligne à brossard.ca/jeunesdecoeur ou par téléphone au 450 923-6311

Pour plus d'informations, communiquez avec Services Brossard à services@brossard.ca ou au 450 923-6311 ou allez à brossard.ca/jeunesdecoeur.

Bas de vignette : visuels de la Semaine des jeunes de cœur 2022 et du spectacle hommage à Elvis

– 30 –

DIRECTION DES COMMUNICATIONS

2001, boulevard de Rome
Brossard (Québec) J4W 3K5

Tél: 450 923-6311

brossard.ca

 **brossard**