

Chers membres,

L'été cède tout doucement sa place à l'automne. Une explosion de couleurs, de parfums et de saveurs vient la saluer! Une période propice au renouvellement, propice aux changements.

Cette année encore, votre association vous invite à vivre pleinement cette saison en offrant des activités qui aideront à conserver votre autonomie et votre mobilité le plus longtemps possible.

Nous avons donc profité de l'été pour nous ressourcer et sommes fins prêts à vous accueillir en grand nombre. Il va de soi qu'une association comme la nôtre carbure au pouls de ses membres. Plus vous êtes nombreux, plus diversifiées seront nos activités.

### Nouveautés

Nous sommes fiers de vous offrir cette saison, deux nouvelles activités. Nous vous en avons d'ailleurs glissé un mot lors de notre assemblée annuelle et dans notre dernier bulletin de liaison. Pour votre santé physique, « **Mes choix, j'y vois** ». Par petits groupes de 10 personnes, cette visite à l'épicerie sera animée par une nutritionniste qui donnera conseils et suggestions sur l'alimentation, selon vos besoins (diabétique, allergies alimentaires, cardiaque, haute pression, etc.). Cette activité est organisée en collaboration avec le **Marché Bourgeault de St-Gabriel**.

Pour votre santé intellectuelle, l'atelier « **Gymnastique du Cerveau** ». Avec humour et entraide, nous démystifierons l'oubli, le vieillissement et les maladies de la mémoire; mise en forme mentale foisonnant d'activités et d'exercices sous forme de jeux. **Minimum de 24 inscriptions nécessaire.**

Vous trouvez à l'endos l'horaire complet de nos activités et toutes les informations nécessaires pour vous inscrire. Profitez-en!

### Site Web

C'est avec grand plaisir que nous vous annonçons que votre association aura son propre site Web! Le site est présentement en construction, mais vous pouvez y accéder pour y voir notre dépliant promotionnel et l'horaire complet des randonnées pour la nouvelle saison. Rendez-vous au :

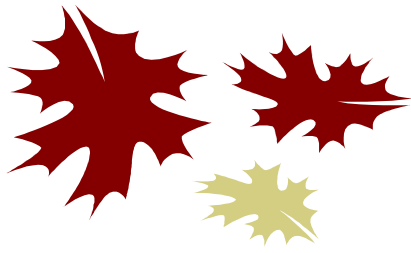
*[www.santeacoeur.org](http://www.santeacoeur.org)*

Dès le mois de décembre, le site aura un nouveau visage, convivial et dynamique. On vous tient au courant!

Pour terminer, nous vous souhaitons un automne à la hauteur de vos attentes: **colorés, enjoués et surtout en pleine santé!**

#### *Il Automne*

*Il automne à pas furtifs,  
Il automne à pas feutrés,  
Il automne à pas craquants,  
Sous un ciel pourpre et doré,  
Sur les jardins dénudés,  
Se reflètent en transparence,  
Les brumes d'automne rouillées,  
Rouillées,  
Dans la forêt de tes cheveux,  
Aux senteurs de poivres mêlés,  
Et sur nos nuits de mi-  
novembre,  
Il automne miraculeux,  
Il automne miraculeux*



*C'est l'automne de la  
mise en forme!*

**ACTIVITÉS – AUTOMNE 2007**

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI
<b>VIE ACTIVE</b> 13h00 Hôtel de Ville St-Gabriel  5,00\$/session de 12 cours.  Dès le 17 septembre.	<b>YOGA</b> 14h30 Hôtel de Ville St-Gabriel  40,00\$/session de 11 cours.  Dès le 17 septembre.	<b>AQUAFORME</b> 9h00* 10h00 CSCB**  45,00\$/session de 8 cours.  Dès le 18 septembre.	<b>RANDONNÉE PÉDESTRE</b> 10h00  Sentiers Brandon St-Gabriel et sorties « découvertes » mensuelles. <b>Gratuit (avec carte de membre).</b>  Dès le 12 septembre.	<b>AQUAFORME</b> 9h00* 10h00 CSCB*  <b>D'autres forfaits sont disponibles. Informez- vous!</b>  Dès le 20 septembre.

\* Possibilité de cours à 9h00 selon le nombre d'inscriptions.

\*\* Centre sportif et communautaire de Brandon (St-Gabriel).

**CONFÉRENCE « PROTÉGEZ-VOS INTÉRÊTS »**

Vous voulez en savoir davantage sur le mandat en cas d'incapacité? Sur le testament fiduciaire? Vous avez aussi des questions sur le règlement d'une succession ou encore, sur les régimes de protection? Toutes ces questions, et plusieurs autres encore, seront abordées par un notaire de la région.

**Novembre 2007**

**ATELIER – GYMNASTIQUE DU  
CERVEAU**

**Clientèle visée :** S'adresse aux aînés qui souhaitent améliorer leur qualité de vie et qui recherchent l'équilibre, le bonheur et la santé.

**Lieu de formation :** St-Gabriel de Brandon.

**Durée :** Une (1) fois par semaine, suivant le calendrier de la Commission scolaire des Samares. Chaque cours est d'une durée de deux (2) heures.

**Coût :** Gratuit mais l'inscription est obligatoire et vous devez fournir une copie de votre certificat de naissance (ou ancien

**« MES CHOIX, J'Y VOIS »**

**(visite d'épicerie avec nutritionniste)**

**Clientèle visée :** Toute personne soucieuse de son alimentation et/ou ayant des problèmes de santé.

**Lieu :** Marché Métro Bourgeault, Ville de St-Gabriel.

**Durée :** Environ 1h30 par visite.

**Coût :** Gratuit pour les membres.

**Formez vos propres groupes  
(maximum de 10 personnes) ou réservez  
votre place individuellement.**

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT ♥ 450-835-3592**