



Mot de la directrice...

Chers membres,

La saison froide commence et il ne reste que quelques jours à l'année 2024.

La période festive de Noël arrive et les rencontres familiales s'amorcent.

D'ailleurs nous avons tenu notre dîner de Noël le 9 décembre au Score de

St-Constant. Ce fut une belle rencontre où 23 membres ont partagé ce

moment. Ce fut un plaisir pour moi d'échanger quelques mots avec les

personnes présentes et présenter ma fille qui avait confectionner et décorer des biscuits de Noël...



C'est également tenu, cet automne, l'assemblée générale annuelle de DéPhy-moi. Samedi le 19 octobre, 13 membres (incluant 4 du CA) ont pris part à cette assemblée où des changements furent discutés. Il a été voté que le nombre de personnes au sein du conseil d'administration serait diminué à 5. En raison de la difficulté du recrutement et de la quantité des tâches à faire, les membres du CA croient que cette décision est logique.

Suite à l'AGA, j'ai le plaisir de vous annoncer que le CA est complet. Guylaine Rousse et Bianca Lizotte ont sollicité un autre mandat. Madeleine Cardinal s'est jointe au groupe en novembre, lorsqu'elle était invitée pour observer le déroulement de nos rencontres. Lorraine Picard et Jacques Monfette poursuivent leur mandat. Pour ma part, j'accompagnerai les membres du CA dans la poursuite de notre mission.

Cet hiver, tous les cours sont au calendrier. Consultez la plage horaire et l'endroit de vos activités favorites en page 3, certains changements pourraient avoir eu lieu. La session hiver 2025 débutera dans la semaine du 7 janvier et s'échelonne jusqu'à la fin mars pour la plupart des activités. Vous aimeriez essayer ou inviter quelqu'un à la boxe, le yoga ou la mise en forme cet hiver : vous êtes les bienvenus! Les responsables des cours seront en mesure d'adapter l'activité selon vos capacités. L'important c'est de bouger!

Nous aimerions recueillir vos témoignages, pour faire briller l'organisation et en faire la promotion. Pour assurer la pérennité des groupes d'exercices, il est nécessaire de parler de l'organisation et d'accueillir de nouveaux membres. Faites connaître DéPhy-moi signature aux personnes qui pourraient bénéficier des activités offertes ainsi qu'aux spécialistes que vous côtoyez. Partagez l'infolettre par courriel ou référez les gens au site internet de DéPhy-moi signature. www.dephymoisignature.com

Les membres du CA se joignent à moi pour vous souhaiter une belle période des Fêtes. Nous vous souhaitons de passer un doux et heureux Noël en famille. Recevez nos meilleurs vœux de bonheur pour la nouvelle année!

Mireille Chamberland,

Directrice-bénévole de DéPhy-moi signature inc.

Description des activités offertes à l'hiver 2025...

✦ **Mise en forme - Dirigé par Laurie Robitaille à Candiac et par Austin Downes à Léry**

Exercices de renforcement, d'assouplissement, d'équilibre et de coordination adaptés aux capacités des participants. Les exercices se font parfois avec un équipement, en position assise et/ou debout.

✦ **Yoga sur chaise - Dirigé par Linda Gagnon à Léry**

Différentes positions de yoga adaptées pour travailler sur la chaise. En plus de développer des techniques de respiration et de relaxation, vous sentirez des changements au niveau de votre flexibilité, votre posture, votre concentration, votre énergie, votre sommeil ainsi que votre digestion. Ces cours aident également à la réduction du stress et de l'anxiété.

✦ **Boxe adaptée - Dirigé par Myriane St-Pierre à Candiac**

Exercices offrant différentes séquences de mouvements de boxe pour favoriser la coordination, le système cardio-vasculaire, l'équilibre et la concentration. Cours d'une intensité supérieure au cours de mise en forme.

Déphy de l'hiver :

✦✦✦ **Faites-nous parvenir votre témoignage illustrant ce que représente DéPhy-moi signature pour vous.**

✦✦✦ **Parlez de DéPhy-moi signature à une personne (un ami, un médecin, un intervenant du CLSC, etc.) C'est en parlant de l'organisation que notre famille s'agrandit et cela assure la continuité de notre mission!**

✦✦✦ **Essayez un nouveau cours offert par DéPhy-moi ou tout autre organismes!**

Les membres du conseil d'administration 2024-2025

Mireille Chamberland, directrice
Madeleine Cardinal
Bianca Lizotte
Jacques Monfette
Lorraine Picard
Guylaine Rouse

Pour nous rejoindre

450-718-8058
55, du Dauphiné Candiac J5R 6V3
dephymoisignature@gmail.com
www.dephymoisignature.com

Activités Hiver 2025

- Pour inscription / information :

☎ 450-718-8058

dephymoisignature@gmail.com

Le nombre de places étant limité, réservez votre place

✧ Yoga sur Chaise LÉRY 12 semaines

75\$ → Début lundi le 6 janvier

Secteur Châteauguay

⌚ 14h00 à 15h00

Un congé à planifier

Lieu : Hôtel de ville de Léry

🏠 1, rue de l'Hôtel-de-Ville, Léry

✧ Boxe adaptée CANDIAC (11 semaines) 80\$ → Début le mardi 7 janvier

Secteur Kateri :

⌚ 13h45 à 14h30

Lieu : Complexe Roméo-V.-Patenaude / salon Roussillon

🏠 135, chemin Haendel, Candiac

✧ Mise en forme LÉRY (12 semaines) 80\$ → Début le jeudi 9 janvier

Secteur Châteauguay (2 groupes)

⌚ *10h à 11h ou *11h15 à 12h15

Lieu : Hôtel de ville de Léry

🏠 1, rue de l'Hôtel-de-Ville, Léry

✧ Mise en forme CANDIAC (12 semaines) 80\$ → Début le jeudi 9 janvier

Secteur Kateri (1 groupe)

⌚ 13h15 à 14h15

Lieu : Complexe Roméo-V.-Patenaude / salon des bénévoles

🏠 135, chemin Haendel, Candiac

Inscription

✧ Le montant total de l'activité est payable lors du premier jour de l'activité. Un bénévole sera présent pour compléter votre inscription.

✧ **SVP favorisez le paiement par chèque.** Cela facilite notre comptabilité et diminue la manipulation d'argent. **Libellez votre chèque à : DéPhy-moi signature Inc.** Prenez note que votre chèque sera déposé 2-3 semaines après le début de la session.

✧ Vous pouvez essayer une activité, c'est sans frais! Communiquez avec nous et nous planifions cet essai!

✧ Notez que si le nombre d'inscription est insuffisant, il est probable qu'un cours soit annulé, ou que nous formions un seul groupe.

Activité physique adaptée par NeuroMotrix

NeuroMotrix propose 3 options d'entraînement

- Séances de groupe, en ligne
- Séances de groupe, en présence
- Consultations privées

Pour plus d'informations ou inscription, voici leurs coordonnées :

www.neuromotrix.com

438-377-9010

NeuroMotrix est un nouveau partenaire partageant le même intérêt que DéPhy-Moi signature : votre bien-être!

