

MAI 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme
4 Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot		5 Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45	6 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	7 Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme
11 Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot Venez rencontrer et échanger avec les élèves de 5e année de l'école Claudette- Bradshaw 10h45-11h45 Salle Katimavik		12 Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik Cuisine intergénérationnelle 16h-18h30	13 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Conférence sur les services de soins de longue durée. Animée par deux représentants du Développement social 13h30 Salle cinéma	14 15
18 FÊTE DE LA REINE		19 Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Kiosque santé 14h30-16h Pavillon Vitalité (Salle Codiac) Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	20 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Kiosque santé 14h30-16h Pavillon Vitalité (Salle Codiac)	21 22
25 Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	26 Dépistage complet du risque de chute 10h00-12h00 Salle Codiac Dépistage complet du risque de chute 13h00-15h00 Salle Codiac	27 Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	28 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	29 Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme

Téléphone : (506) 854-3501 / rsaintil@shannex.com

Faubourg du Mascaret, 171, av. Morton, Moncton (Pavillon Vitalité)

Pivot santé  
pour aînés

Le PSA est un milieu d'innovation sociale où des services de promotion de la santé et prévention de la maladie sont offerts aux aînés du Faubourg du Mascaret et de la communauté.

**Bonjour à nos chers membres du Projet Pivot Santé pour Aînés (PSA), ainsi qu'à nos futurs membres,**

Nous espérons que vous avez bien profité des activités du mois d'avril. C'est avec grand plaisir que nous poursuivons en mai cette belle dynamique axée sur le mouvement, l'apprentissage et le partage. Les activités hebdomadaires se poursuivent selon l'horaire habituel. **N'oubliez pas de consulter le calendrier !** La majorité de nos activités se déroulent au Faubourg du Mascaret, à l'exception du yoga du vendredi avec Anise Bourgeois, offert à Dieppe.

Nous vous rappelons également que le PSA est un projet du Centre d'études du vieillissement de l'Université de Moncton, financé par le gouvernement du Nouveau-Brunswick. Il s'agit d'une belle collaboration entre l'Université et le Faubourg du Mascaret. Les activités du PSA sont offertes non seulement aux personnes résidentes du Faubourg du Mascaret, mais aussi à l'ensemble de la communauté.

**Classes de 5<sup>e</sup> année Claudette-Bradshaw.** Nous avons le plaisir de vous inviter à venir échanger avec les élèves de 5e année de l'école Claudette-Bradshaw. En partageant vos souvenirs et vos expériences, vous aiderez les jeunes à mieux comprendre la vie d'autrefois et à enrichir leurs apprentissages, dans un moment d'échange chaleureux et enrichissant pour tous.

**Conférence sur les services de soins de longue durée.** Une session d'information sur les services de soins de longue durée aura lieu le jeudi 14 mai à partir de 13h30 à la salle cinéma. Vous souhaitez en apprendre davantage sur les services de soins de longue durée? Cette conférence, animée par deux représentants du Développement social, abordera différents aspects liés à l'accès et au fonctionnement de ces services. Si vous avez des questions ou des préoccupations, notamment en ce qui concerne les aspects financiers et autres, cette session s'adresse à vous. Il s'agit d'une excellente occasion d'obtenir de l'information, de poser vos questions et d'être orienté vers les ressources appropriées selon votre situation.

**Programme provincial d'optimisation du risque de chute aidez-vous à rester fort, stable et autonome:** êtes-vous à risque de chute ? Les chutes peuvent survenir pour plusieurs raisons, notamment des changements de l'équilibre, de la force, de la médication ou de la pression artérielle. Léon Desroches, physiothérapeute, et son équipe proposent un programme multidisciplinaire de dépistage afin d'identifier les risques précocement et de favoriser des déplacements plus sécuritaires et confiants.

**Cuisine intergénérationnelle avec les étudiants du CFMNB.** Cette activité aura lieu le mercredi 13 mai à compter de 16h30. Pour celles et ceux qui souhaitent cuisiner ou partager une recette, veuillez faire parvenir votre nom à Cassidy Lafrance : [cassidy.lafrance@umoncton.ca](mailto:cassidy.lafrance@umoncton.ca). Il s'agit de la dernière rencontre de la session. Nous tenons à remercier chaleureusement tous les participants et participantes pour leur présence, leur implication et les bons repas partagés avec les étudiants. Nous avons hâte de vous retrouver en septembre prochain pour la reprise de cette activité.

**Les kiosques santé** auront lieu les 20 et 21 mai, de 14h30 à 16h, à la salle Codiac : venez faire mesurer vos paramètres de santé : tension artérielle, pouls, poids et bien plus encore ! Ces évaluations sont effectuées par les étudiants du CFMNB, sous la supervision du Dr Lavoie. Vous devez prendre un rendez-vous auprès de l'équipe de PSA, Raymonde Saintil, soit par téléphone ou par courriel.

**Au plaisir de vous voir en grand nombre !**

Téléphone : (506) 854-3501 / [rsaintil@shannex.com](mailto:rsaintil@shannex.com)  
Faubourg du Mascaret, 171, av. Morton, Moncton (Pavillon Vitalité)