



Inscrivez-vous



Nouvelle année, nouvelle programmation

Gilles Brodeur

La nouvelle année est bien amorcée au Club Soleil de Prévost. Depuis le 6 janvier, les membres profitent déjà d'une programmation variée d'activités sociales, sportives et culturelles, conçues pour favoriser le plaisir, la santé et la convivialité.



Sourires et concentration lors du cours de danse en ligne.

Photo courtoisie

La session de sept cours de danse en ligne a débuté le lundi 12 janvier. Bonne nouvelle pour ceux qui souhaiteraient s'y joindre : une nouvelle session commencera le 2 mars prochain. Par ailleurs, la programmation 2026 est maintenant disponible et présente une belle diversité d'activités prévues au cours de l'année. Le tout nouveau dépliant peut être consulté sur la page Facebook du Club Soleil de Prévost, où l'on retrouve également les dates des activités, ateliers et sorties à venir.

Les personnes à fibre artistique ne sont pas en reste : des cours de peinture à l'acrylique et à l'huile sont offerts par Ginette Thiffault.



Notre deuxième affiche du Club Soleil de Prévost, a été installée devant l'église de Shawbridge à l'endroit même où nous pratiquons nos activités.

Photo courtoisie

Les détails sont aussi accessibles sur la page Facebook du club.

Des activités de jour, des amitiés pour toujours

« C'est plus qu'un slogan, c'est l'esprit qui nous anime jour après jour au Club Soleil », souligne la présidente, Suzanne Monette. Elle invite l'ensemble des citoyens

et citoyennes de Prévost à venir découvrir les activités offertes et à se joindre au club pour une année riche en rencontres et en bonne humeur.

Pour de plus amples renseignements, il est possible de communiquer avec Suzanne Monette au 450 224-5612.

Le plaisir d'apprendre en bonne compagnie !

Éric Gélinas

Partie intégrante de la Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke, l'UTA est présente dans les Laurentides grâce à un groupe de bénévoles locaux qui tient compte des souhaits des résidents qui participent à ses activités. Les professeurs ont en commun d'être des passionnés dans leur domaine ainsi que d'excellents pédagogues et sont tous accrédités au préalable par l'Université.

L'UTA permet aux gens de plus de 50 ans de vivre à fond leurs années de retraite en nourrissant leur soif d'apprentissage et de culture. Au fil des semaines, les cours donnent lieu à de belles rencontres entre les étudiants, car l'UTA a aussi pour mission de vous permettre de socialiser dans un contexte des plus détendu, car il n'y a aucun examen à la fin des cours! Les étudiants ont ainsi l'occasion de rencontrer des gens aux goûts et aux intérêts communs et d'échanger entre eux sans prétention, les camarades de classe sont aussi une excellente source d'apprentissage compte tenu du bagage professionnel et personnel accumulé.

L'UTA lance présentement sa session de l'Hiver 2026, dans les prochains mois, l'UTA offrira des

cours et des conférences les mardis, mercredis et jeudis dans les municipalités suivantes : Saint-Sauveur, Sainte-Anne-des-Lacs, Saint-Jérôme et Lachute. La programmation sera fort diversifiée et plusieurs sujets seront abordés, le tout à un coût modique, voici un bref résumé des cinq grands thèmes de la programmation qui vous est offerte.

Saviez-vous que l'Asie est le nouveau centre du monde?

Vous en apprendrez plus sur cette région qui produit maintenant 60 % de la richesse mondiale et génère près des deux tiers de la croissance économique de la planète. En plus de la Chine, des pays comme l'Inde, le Japon, la Corée du Sud et autres pays émergents permettront éventuellement à

l'Asie de repositionner l'équilibre mondial. Venez apprendre les défis et opportunités que cette croissance asiatique offre à nous, résidents de l'Occident.

Les sciences et les technologies, des effets concrets sur notre vie

Les microbes contre-attaquent et certains antibiotiques sont moins efficaces qu'auparavant, devrait-on s'inquiéter? Oui, répond l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Venez apprendre les pistes de solutions envisagées. Ce thème couvrira également la toxicologie et la pollution environnementale, les effets sur votre corps de la pollution de l'air, de l'eau et des pesticides agricoles. Nous explorerons également les possibilités offertes par l'intelligence artificielle pour traiter les enjeux de santé mentale et les problèmes d'apprentissage.

Des informations utiles pour les aînés

Où en sommes-nous avec le maintien à domicile en fin de vie, venez en apprendre plus sur les



Photo extraite de la brochure de la programmation de l'UTA

ressources disponibles, vos droits et les limites actuelles du système de santé? Vous obtiendrez également des conseils pour bien vieillir et pour choisir la portée et le sens à donner à la dernière étape de la vie. Nous aborderons également la désinformation propagée par les réseaux sociaux et Internet, comment garder son sens critique à travers ce méandre de messages polarisés remplis de demi-vérités.

La santé

Vous pensez vraiment qu'autrefois tout était mieux? Venez apprendre comment le cerveau peut vous jouer des tours en vieillissant. Vous voulez colorer votre vie et la rendre plus pimpante? Une spécialiste viendra vous donner le code de couleurs pour y arriver tout

en explorant les effets physiologiques et psychologiques qui s'y rattachent. Finalement, plusieurs notions de notre ADN seront explorées ainsi que leur rôle avec l'agriculture, les mathématiques et bien d'autres domaines.

L'art et la mythologie grecque

Découvrez l'origine grecque ou romaine de plusieurs expressions qui nous sont familières. Redécouvrez la mythologie de ces civilisations et leur présence encore actuelle dans les arts contemporains.

Voici le lien pour consulter la programmation détaillée et vous inscrire, ne tardez pas, car les places sont limitées: www.USherbrooke.ca/uta/prog/laurentides/ltd