



Invitation à la prochaine conférence de la Société d'horticulture et d'écologie « Les Trois Clochers » le lundi 26 septembre 2016 à 19 h 30 à la Salle des Chevaliers de Colomb 1655, Rang St-Édouard à St-Liboire.

Votre Conférencière : Mélanie Gauthier



« Jardiner sans courbature »

Cette conférence traitera des différents aspects pouvant permettre de profiter pleinement de la belle activité qu'est le jardinage, sans en souffrir par la suite! Je traiterai d'abord de l'importance de l'échauffement avant de débiter l'activité et proposerai des mouvements à exécuter. Par la suite, les différentes postures à privilégier afin de réaliser les diverses tâches liées au jardinage seront présentées : soulèvement et transport de charges, travail en position abaissée au sol, creusage, raclage, arrachage, etc. Je parlerai aussi de certains outils et équipements adaptés pouvant faciliter la réalisation de ces activités. Je démontrerai finalement des étirements qui peuvent être faits suite à la période de jardinage. Le tout se terminera par une période de questions.

Je suis diplômée de l'Université de Montréal où j'ai obtenu mon baccalauréat en ergothérapie en 1997. J'ai aussi complété un certificat de 2^e cycle à l'Université McGill en 2010. Depuis 1997, je pratique l'ergothérapie en clinique privée auprès d'une clientèle souffrant de troubles musculo-squelettiques variés (maux de dos, tendinites, fractures, entorses, etc.). Au fil des ans, j'ai fait de nombreuses formations continues dans les secteurs d'activités suivants : ergonomie, maux de dos, douleur chronique, hygiène posturale, évaluation de la conduite automobile et santé mentale.

C'est notre deuxième rencontre de la nouvelle programmation 2016-2017 et pour ceux qui ne l'ont pas déjà fait, il vous faut renouveler votre carte de membre. Nous avons encore cette année, une programmation des plus vivante et enrichissante, nous vous l'assurons. Parlez-en à vos amis, ils sauront vous dire merci.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer, on vous y attendra avec plaisir! Entrée gratuite pour les membres et 5 \$ pour les non-membres. Goûter léger, prix de présence et tirages.

N'oubliez pas votre tasse! Utilisez-la à chaque conférence et courez la chance de gagner un prix de 25 \$ chez IGA Benoît de St-Hyacinthe chaque mois. Une autre belle façon de protéger notre environnement en réduisant les déchets. Apportez-la, c'est un beau geste si simple à adopter!



Bienvenue à tous, amateurs de jardinage avec vos amis.

Gilles Paradis, Président,

appuyé des membres du Conseil d'administration 2016-2017.

Pour informations : Tél. : 450-793-4272

sheltc@fsheq.net

www.sheltc.fsheq.org



*L'environnement
notre passion!*