



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Adultes et proches aidants

Printemps/été 2019

Activités pour toutes personnes de 50 ans et plus

VIACTIVE

Ces séances, exécutées au son d'une musique dynamique et entraînante, permettent de faire de l'activité physique tout en s'amusant.

Lundi - Groupe 1 du 29 avril au 15 juillet de 9h30 à 10h30

Mardi - Groupe 2 du 30 avril au 16 juillet de 11h00 à 12h00

Membres: 24\$ / Non-membres : 29\$ **

YOGA SUR CHAISE

Les différentes postures de yoga exécutées favorisent la santé globale, augmentent le tonus musculaire et développent l'équilibre.

Louise Rajotte possède une formation auprès de Yoga Monde avec Nicole Bordeleau et une formation en yoga adapté pour les aînés.

DE RETOUR À L'AUTOMNE 2019

TRICOTHé & café

Cette activité se veut d'abord une occasion de partage, d'échange ainsi que de rencontre de nouvelles personnes. Un espace pour tricoter ou crocheter tout en discutant et en dégustant un thé ou un café.

Vous apportez votre ouvrage ou vous en débutez un.

Pas besoin de savoir tricoter, on va vous aider!

Les mercredis : 22 mai, 26 juin, 24 juillet et 21 août, de 13h00 à 15h00

Membres : Gratuit / Non-membres : 5\$ (pour toute la session) **

TABLETTE et cie.

Cette activité s'adresse à tous les propriétaires d'une tablette électronique qui désirent échanger leurs connaissances avec d'autres personnes.

Les mardis: 14 mai, 18 juin, 16 juillet et 20 août, de 13h00 à 15h00

Membres : Gratuit / Non-membres : 5\$ (pour toute la session) **

CONFÉRENCES

Conférences portant sur différents thèmes. Mercredi de 13h15 à 15h15

1 mai : «Développer une image saine de soi et des autres», Diane Beaugard

5 juin : «La maltraitance chez les aînés», ACEF Montérégie-Est

Inscription obligatoire - Gratuit

REPAS MENSUELS

Une occasion de socialiser, d'échanger et de rencontrer de nouvelles personnes, le tout dans une atmosphère de détente et de rire.

9 mai à 11h30 : Scores

13 juin à 9h00 : Casa Flora

11 juillet à 11h30 : Vieux Duluth

8 août à 9h00 : Ben et Florentine

Activités et services

Pour les proches aidants d'une personne aînée

HALTE-RÉPIT

Ce service gratuit est offert pour les proches aidants qui accompagnent une personne en perte d'autonomie. Un temps d'arrêt pour les aidants, pendant que votre proche participe à des activités.

Les lundis de 13h00 à 16h30, Inscription obligatoire - Gratuit

AUTOUR D'UN CAFÉ

Autour d'un café est un moment et un lieu où les aidants peuvent venir discuter entre eux de façon informelle, où il est possible de décrocher de son rôle d'aidant.

Les mercredis 15 mai, 19 juin, 17 juillet et 21 août de 13h15 à 15h15
Gratuit

**aucun remboursement après le début des activités

«Avec et pour les proches aidants»

Service de soutien sur mesure

Les activités de cette section sont destinées aux proches aidants d'une personne âgée en perte d'autonomie. Pour être admissible vous devez répondre aux critères suivants:

- Vous fournissez de façon hebdomadaire ou quotidienne du soutien ou des soins à une personne âgée en perte d'autonomie.
- Vous fournissez cette aide sans rémunération.
- Votre lien avec cette personne est issu d'une relation familiale ou affective préexistante.

OU

Vous êtes l'enfant d'une personne répondant aux critères énumérés ci-dessus.

ATELIER THÉMATIQUE (de soir) Mon proche en perte d'autonomie

Ateliers portant sur des sujets pouvant aider et soutenir les personnes voulant s'impliquer auprès d'un proche en perte d'autonomie. Ces 4 rencontres toucheront des sujets variés tels que; les signes de la perte d'autonomie, les risques, l'implication, la prévention et le réseau d'entraide et les limites du maintien à domicile.

Les mardis 4, 11, 18 et 25 juin de 18h30 à 20h30

Inscription obligatoire - Gratuit

GROUPE DE SOUTIEN pour proches aidants

Le groupe de soutien est un moment privilégié où les personnes peuvent exprimer leurs émotions dans un climat d'écoute, de respect et de non-jugement.

Les dates des rencontres des groupes de soutien sont à confirmer.

Veillez nous appeler pour plus d'information ou pour vous inscrire.

SOUTIEN INDIVIDUEL pour proches aidants

Offre la possibilité aux proches aidants de rencontrer une travailleuse sociale afin d'être accompagné et soutenu dans leur rôle.

Ces rencontres peuvent se faire à domicile ou dans nos bureaux.

Sur rendez-vous seulement - Gratuit

Veillez noter que pour la saison printemps/été la programmation du projet «Avec et pour les proches aidants» est plus légère.

Les activités telles que; les conférences, les rencontres d'information et les formations seront de retour cet l'automne.

Bon été!

POUR PLUS D'INFORMATIONS:

Émilie Therrien, travailleuse sociale

Responsable services aux aînés et proches aidants

(450) 771-4010 poste 2240

etherrien@mfm.qc.ca

Projet réalisé grâce au soutien financier de :

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂÎNÉS