LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

CALENDRIER D'ACTIVITÉS ADULTES ET PROCHES AIDANTS HIVER 2020

ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS

Veuillez prendre note que pour s'incrire aux activités vous devez obligatoirement être membre de la Maison de la Famille des Maskoutains. Le coût de l'adhésion est de 10$ par année.
De plus, il est a noter qu'aucun remboursement n'est possible après le début de la session.

VIACTIVE

Ces séances permettent de faire de l'activité physique tout en s'amusant.
Elles sont exécutées au son d'une musique dynamique et entraînante.
Groupe 1 : Lundi - 13 janvier au 13 avril de 9h30 à 10h30
Groupe 2 : Mardi - 14 janvier au 14 avril de 9h30 à 10h30
Lieu : Centre aquatique Desjardins
Prix : Contribution volontaire

YOGA SUR CHAISE

Le yoga favorise la santé globale, augmente le tonus musculaire et développe l'équilibre.
Les mercredis du 15 janvier au 15 avril (à l'exception du 26 février et du 4 mars)
Gr 1 : 9h00 à 10h00, Gr 2 : 10h15 à 11h15, Gr 3 : 11h30 à 12h30
Prix : 65$

CAPSULE SANTÉ

Offerte par Robert Daigneault, physiothérapeute
Mardi 24 mars 13h30 : Guérir mieux
Prix : 5$, inscription obligatoire

CONFÉRENCES, mercredi de 13h15 à 15h15

8 janvier : Mener à bien ses résolutions pour augmenter sa confiance en soi, par Diane Beauregard
5 février : Bonheur où te caches-tu?, par Blandine Soulmana
4 mars : La communication un art qui s'apprend, par Diane Beauregard
8 avril : Sujet à déterminer
Prix : 5$ par conférence, inscription obligatoire

ATELIER : FEMMES EN ACTION

Cet atelier est composé de trois rencontres. À travers des discussions et l'art, cet atelier vous permettra de vous connaitre davantage et de développer une image positive de vous-même.
Animé par Makarline Félix Joseph, stagiaire en éducation spécialisée.
Les mardis : 14 janvier, 21 janvier et 28 janvier de 10h à 12h
Gratuit - Inscription obligatoire
(Vous pouvez vous inscrire à cette activité dès maintenant)

VOYAGE ORGANISÉ MFM **Nouvelle activité!**

Mercredi 11 mars 2020, départ à 9h et retour à 17h
Passer une journée en bonne compagnie au Casino de Montréal. Ce voyage vous offre le trajet en autocar, une carte de 10$ pour jouer, un temps pour profiter des espaces du casino, un dîner au pavillon 67 buffet gourmand et un spectacle « Hommage à Johnny Hallyday et Dick Rivers »
100$ par personne, inscription et paiement avant le 23 janvier

REPAS MENSUELS

Une occasion de socialiser, d'échanger et de rencontrer de nouvelles personnes.

16 janvier 11h30 :	Vieux Duluth
13 février 9h :	Cora
19 mars 11h30 :	Ti-Père
16 avril 9h :	Casa Flora

ATELIER THÉMATIQUE

Les chemins du lâcher-prise, par Diane Beauregard
Cet atelier vous propose d'explorer différentes facettes et moyens pour lâcher-prise. En appliquant ces outils, vous vous libérerez du stress toxique. Vous pourrez ainsi réapprendre à vivre en paix à travers les aléas de la vie.
Les lundis : 20 janvier, 27 janvier, 3 février et 10 février de 10h à 12h
Pix : 40$

JOURNÉE DE RESSOURCEMENT **Nouvelle activité!**

Les émotions : alliées ou adversaires?, par Blandine Soulmana
Être émotif est-ce une qualité ou un défaut? Les émotions sont-elles des amies ou des ennemies, des alliées qui nous rendent plus forts ou des adversaires qui peuvent nous nuire et dont il faut se méfier?
L'objectif de cette journée est de réfléchir ensemble afin de vous donner des pistes pour trouver vos propres réponses, celles qui vous conviennent à ce moment-ci de votre vie. Elle vous aidera à faire en sorte que vos émotions deviennent vos alliées.
Vendredi le 20 mars de 9h à 16h
Lieu : Club de golf Saint-Hyacinthe
Prix : 50$ dîner inclus - Inscription et paiement avant le 15 février

TRICOThé & café

Un espace pour tricoter ou crocheter tout en discutant et en dégustant un thé ou un café. Apportez votre ouvrage ou débutez-en un!

Mardi : 14 janvier, 11 février, 10 mars et 14 avril de 13h à 15h

Mercredi : 29 janvier, 26 février, 25 mars et 29 avril de 13h à 15h

Prix : 5$ (pour toute la session)

TABLETTE & CIE.

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

Mardi: 21 janvier, 18 février, 17 mars et 21 avril de 13h à 15h

Prix : 5$ (pour toute la session)

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 13h à 16h30, Inscription obligatoire - Gratuit

AUTOUR D'UN CAFÉ pour les proches aidants

Un moment où les aidants peuvent venir discuter entre eux de façon informelle, et où il est possible de décrocher de son rôle d'aidant. Les rencontres se déroulent dans différents cafés/resto de St-Hyacinthe, appelez-nous pour connaitre le lieu de rencontre.

Les jeudis 30 janv, 27 fév, 26 mars et 30 avril, de 13h15 à 15h15

Gratuit - Inscription obligatoire

PROJET : « AVEC ET POUR LES PROCHES AIDANTS »

service de soutien sur mesure, financé par l'Appui-Montérégie

Les activités de cette section sont destinées aux proches aidants d'une personne aînée en perte d'autonomie. Pour être admissible vous devez répondre à certains critères. Veuillez nous contacter pour vérifier votre admissibilité.

GROUPE DE SOUTIEN

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

Veuillez nous contacter pour vous inscrire - Gratuit

SOUTIEN INDIVIDUEL

Ce service offre aux proches aidants la possibilité de bénéficier de rencontres avec une travailleuse sociale. Ces rencontres peuvent se faire à domicile ou dans nos bureaux.

Sur rendez-vous seulement - Gratuit

ATELIER THÉMATIQUE

Mettre ses limites et s'affirmer, par Diane Beauregard

Apprendre à dire « non » et mettre ses limites est un défi de tous les jours. Dans cet atelier, vous apprendrez à connaitre vos limites, les accepter et à les faire respecter.

Les lundis : 24 février, 2 mars, 9 mars et 16 mars de 10h à 12h

Gratuit -Inscription obligatoire

FORMATION PDSB

(Principe de déplacement sécuritaire des bénificiaires)

Prendre soin d'une personne en perte d'autonomie physique peut vous mettre à risque de blessures lors des déplacements. La formation PDSB vous offrira des techniques pour aider votre proche sans vous blesser.

Date à déterminer - Inscription obligatoire

Gratuit

RENCONTRE D'INFORMATION

Maison de la Famille des Maskoutains

- 4 février à 13h30, Les aspects juridiques et légaux
- 31 mars à 13h30, Médicus : Les équipements médicaux

Loisirs Saint-Damase

- 25 février à 9h30, Les maladies chroniques
- 24 mars à 9h30, Budget et vieillissement

Loisirs Saint Jude

- 12 mars à 9h30, Info-hébergement

Gratuit - Inscription obligatoire

Veuillez prendre note que les proches aidants peuvent bénéficier d'un service de répit à domicile ou de groupe afin de pouvoir participer aux activités offertes via le projet «Avec et pour les proches aidants». Ceux-ci doivent en faire la demande lorsqu'ils s'inscrivent à une activité.

JANVIER 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1	2	3
		La MFM est fermée pour les Fêtes de retour le 6 janvier 2020		
6 • Halte-Répit	7 Inscriptions de 9h à 12h	8 • Conférence	9	10
13 • Viactive • Halte-Répit	14 • Viactive • Femmes en action • Tricothé et café	15	16 • Dîner mensuel	17
20 • Viactive • Atelier thématique • Halte-Répit	21 • Viactive • Femmes en action • Tablette et cie.	22 • Yoga	23	24
27 • Viactive • Atelier thématique • Halte-Répit	28 • Viactive • Femmes en action •	29 • Yoga • Tricothé et café	30 • Autour d'un café	31

« Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage »

-Albert Schweitzer

MFM
LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

FÉVRIER 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 • Viactive • Atelier thématique • Halte-Répit	4 • Viactive • Rencontre d'information	5 • Yoga • Conférence	6	7
10 • Viactive • Atelier thématique • Halte-Répit	11 • Viactive • Tricothé et café	12 • Yoga	13 • Déjeuner mensuel	14
17 • Viactive • Halte-Répit	18 • Viactive • Tablette et cie.	19 • Yoga	20	21
24 • Viactive • Atelier thématique • Halte-Répit	25 • Viactive • Rencontre d'information (St-Damase)	26 • Yoga • Tricothé et café	27 • Autour d'un café	28

« Nous sommes tous un rayon de soleil pour quelqu'un, mais on ne le sais pas toujours »

-Antoine de Saint-Exupéry

MFM
LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

MARS 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 • Viactive • Atelier thématique • Halte-Répit	3 • Viactive	4 • Yoga • Conférence	5	6
9 • Viactive • Atelier thématique • Halte-Répit	10 • Viactive • Tricothé et café	11 • Yoga • Voyage organisé	12 • Rencontre d'information (St-Jude)	13
16 • Viactive • Atelier thématique • Halte-Répit	17 • Viactive • Tablette et cie.	18 • Yoga	19 • Dîner mensuel	20 Journée de ressourcement
23 • Viactive • Halte-Répit	24 • Viactive • Rencontre d'information (St-Damase) • Capsule santé	25 • Yoga • Tricothé et café	26 • Autour d'un café	27
30 • Viactive • Halte-Répit	31 • Viactive • Rencontre d'information			

« Le bonheur ce n'est pas de faire ce que l'on aime, c'est d'aimer ce que l'on fait »

-Auteur inconnu

MFM
LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

AVRIL 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1 • Yoga	2	3
6 • Viactive • Halte-Répit	7 • Viactive	8 • Yoga • Conférence	9	10 La Maison de la Famille est fermée
13 La Maison de la Famille est fermée	14 • Viactive 1 et 2 • Tricothé et café	15	16 • Déjeuner mensuel	17
20 • Halte-Répit	21 • Tablette et cie.	22	23	24
27 • Halte-Répit	28	29 • Tricothé et café	30 • Autour d'un café	

« Vis pour ce que demain a à t'offrir et non pour ce que hier t'a enlevé »

-Auteur inconnu

MFM
LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

MFM

LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

2130 avenue Mailhot,
Saint-Hyacinthe, Québec
J2S 9E1
(450) 771-4010
www.mfm.qc.ca

maisondelafamilledesmaskoutains

Émilie Therrien,
Travailleuse sociale
Responsable service aux adultes
et aux proches aidants
(450) 771-4010 poste 2240
etherrien@mfm.qc.ca

NOTES

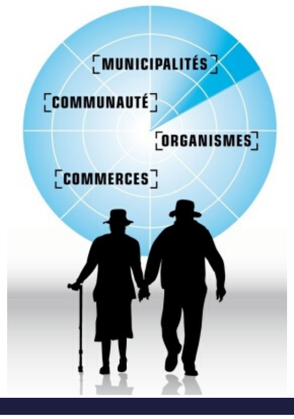
INFO-AIDANT

1 855 852-7784

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

LAPPUI.ORG

Centre d'écoute Montérégie
Briser l'isolement chez les aînés
450-658-8509 1-877-658-8509



RADAR
Réseau Actif de Dépistage des Aînés à Risque

«RÉSEAU DE VIGILANCE CITOYENNE QUI A À CŒUR LE MIEUX-ÊTRE DES AÎNÉS»

450-658-8509
1-877-658-8509

Le projet «Avec et pour les proches aidants» est réalisé grâce au soutien financier de L'Appui-Montérégie

L'APPUI MONTÉRÉGIE
POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS