



ADULTES ET PROCHES AIDANTS

Les activités extérieures ont lieu au parc Gustave-Labelle (face à la Faculté de médecine vétérinaire, coin Dessaulles, avenue des Vétérinaires et rue Sicotte)

Exercices en plein air (Extérieur)

Étant donné le nombre de places limitées, cette activité est offerte aux membres inscrits à la session hiver 2020. Ceux-ci pourront choisir 2 dates parmi celles offertes afin de laisser de la place à d'autres membres.

Lundi de 9h30 à 10h30

Yoga (Extérieur)

Vu le nombre de places limitées, cette activité est offerte aux membres inscrits à la session hiver 2020.

Mercredi de 9h30 à 10h30

Tricothé et café (Extérieur)

Venez tricoter ou crocheter en bonne compagnie. Apportez votre chaise et venez nous rejoindre au parc.

Mardi 7 juillet et 18 août de 13h à 15h

Tablette et cie. (Extérieur)

Venez échanger des connaissances et vous entraider sur l'utilisation de tablette (Android ou Apple).

Mardi 14 juillet et 25 août de 13h à 15h

Repas «pique-nique» mensuel (Extérieur)

Venez nous rejoindre pour un pique-nique. Apportez votre chaise et votre lunch et rejoignez-nous au parc.

Jeudi 9 juillet et 13 août dès 11h

[Suite des résumés d'activité au verso](#)

JUILLET

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1	2	3
6 Exercices en plein air	7 Tricothé et café	8 Yoga	9 Pique-nique mensuel	10
13 Exercices en plein air Halte-Répit	14 Tablette et cie.	15 Yoga	16 Autour d'un café	17
20 Exercices en plein air	21	22 Yoga	23	24
27 Exercices en plein air	28	29 Yoga	30	31

Les activités proposées cet été sont adaptées aux recommandations de la Direction de la santé publique. Le nombre de places est limité afin de respecter les règles de distanciation sociale. Veuillez noter que les activités se déroulant à l'extérieur seront annulées en cas de pluie.



ADULTES ET PROCHES AIDANTS

AOÛT

Autour d'un café (Extérieur)

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 dérouleront à l'extérieur ou sur la plateforme Zoom en cas de pluie.

Jeudi 16 juillet et 20 août de 13h à 15h

Rencontre Halte-Répit (Extérieur)

Ces rencontres s'adressent aux participants de la Halte-Répit de la MFM. Venez reprendre contact avec les autres participants et l'équipe de la MFM. Pour ces rencontres, la présence des proches aidants est requise.

Lundi 13 juillet et 17 août de 13h30 à 14h30

Projet : «Avec et pour les proches aidants»

Soutien individuel téléphonique

Ce service offre aux proches aidants la possibilité de bénéficier de rencontres téléphoniques avec une travailleuse sociale. Sur rendez-vous seulement.

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. Les groupes de soutien sont offerts sur la plateforme Zoom.

Date à déterminer, inscription obligatoire

Projet réalisé grâce au soutien financier de :



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 Exercices en plein air	4	5 Yoga	6	7
10 Exercices en plein air	11	12 Yoga	13 Pique-nique mensuel	14
17 Exercices en plein air Halte-Répit	18 Tricothé et café	19 Yoga	20 Autour d'un café	21
24 Exercices en plein air	25 Tablette et cie.	26 Yoga	27	28
31				

MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

450 771-4010

etherrien@mfm.qc.ca

www.mfm.qc.ca