

## 50 ans et +



### VIACTIVE

Séances d'activité physique adaptées aux capacités physiques de chacun.

Groupe 1 : Lundi - 5 octobre au 14 décembre de 9 h 30 à 10 h 30

Groupe 2 : Jeudi - 8 octobre au 17 décembre de 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Centre culturel Humania, salle 114-115

Prix : Contribution volontaire

### YOGA SUR CHAISE

Postures de yoga assises ou debout avec la chaise comme appui. Ces séances favorisent la santé globale, augmentent le tonus musculaire et développent l'équilibre.

Les mercredis du 7 octobre au 16 décembre

Gr 1 : 9 h 00 à 10 h 00, Gr 2 : 10 h 15 à 11 h 15, Gr 3 : 11 h 30 à 12 h 30

Lieu : Centre culturel Humania, salle 122

Prix : 60 \$

### TRICOTHÉ & CAFÉ

Un espace pour tricoter ou crocheter tout en discutant. Apportez votre breuvage!

Mardi : 13 oct., 10 nov. de 13 h 30 à 15 h 30

Mercredi : 28 oct., 25 nov. et 16 déc. de 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Centre aquatique Desjardins, salle Bois-joli/Sacré-coeur

Prix : 5 \$ (pour toute la session)

### TABLETTE & CIE.

Groupe où il est possible de s'entraider et d'échanger des connaissances entre propriétaires de tablette électronique (Apple ou Android).

Mardi : 20 oct., 17 nov. et 8 déc. de 13 h à 15 h

Lieu : Centre aquatique Desjardins, salle Bois-joli/Sacré-coeur

Prix : 5 \$ (pour toute la session)

### REPAS MENSUELS

Sous forme de pique-nique, ces repas offrent une occasion de socialiser et de rencontrer de nouvelles personnes. Apportez votre lunch!

Les vendredis 16 octobre, 20 novembre et 11 décembre de 11 h 30 à 14 h 00

Lieu : Centre culturel Humania, salle 114-115

Prix : Gratuit - Inscription obligatoire, places limitées.

### ATELIER THÉMATIQUE

Tirer avantage des défis de la vie, par Diane Beauregard

Les défis ont un rôle important à la condition de savoir les traverser et de savoir les utiliser. À la suite de cet atelier, vous aurez transformé le regard que vous portez sur la vie et avancerez en ayant intégré davantage de confiance.

Les lundis : 19 et 26 oct., 2 et 9 nov. de 10 h à 12 h

Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains

Prix : 40 \$

### CONFÉRENCES

7 octobre de 13 h 45 à 15 h 45 Centre culturel Humania

« Retrouver la joie de vivre au quotidien, après une période de confinement » par Diane Beauregard.

4 novembre de 13 h 30 à 15 h 30 Centre aquatique Desjardins

« Comment contrer les effets du confinement avec plaisir »

par Robert Daigneault physiothérapeute.

9 décembre 13 h 30 à 15 h 30 Centre aquatique Desjardins

« Le bonheur est un choix » par Jacinthe Chaussé

Prix : 5 \$ par conférence, inscription obligatoire

### HALTE-RÉPIT pour les proches aidants

Pour l'instant nous ne pouvons offrir ce service en raison des contraintes de distanciation physique. Dès qu'il sera possible de reprendre, les participants seront contactés. Merci de votre compréhension.

### 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.

Vendredi 2 oct., 6 nov. et 18 déc. de 10 h 00 à 12 h 00

Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains

Gratuit - Inscription obligatoire



## INSCRIPTION :

Les activités et services sont réservés aux membres de la MFM. Le coût de l'adhésion est de 10 \$ par année.

29 SEPTEMBRE 2020 DE 9 H 00 À 12 H 00

Lieu : stationnement de la MFM

Paiement : chèque ou argent comptant (montant exact)

Masque obligatoire

## Proches aidants



### «Avec et pour les proches aidants»

Service de soutien sur mesure

### FORMATION PDSB

(Principe de déplacement sécuritaire des bénéficiaires)

La formation PDSB vous offrira des techniques pour aider votre proche en perte d'autonomie physique sans vous blesser.

Jeudi 3 décembre de 13h à 16h

Lieu : à déterminer

Inscription obligatoire - Gratuit

### FORMATION «Aider sans m'épuiser»

Cette formation vous permettra de vous connaître davantage en tant qu'aidant et de vous investir dans la relation d'aide tout en vous protégeant.

6 oct., 20 oct., 3 nov., 17 nov., 1 déc. et 15 déc. de 10h à 12h

Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains

Inscription obligatoire - Gratuit

### ATELIER THÉMATIQUE

Comment s'adapter aux changements dans la vie, par Diane Beauregard

Comment accompagner une personne en perte d'autonomie sans projeter notre propre détresse dans son vécu ni vouloir la prendre en charge démesurément? Comment s'y prendre efficacement?

Les lundis : 16 nov., 23 nov., 30 nov. et 7 déc. de 10h à 12h

Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains

Gratuit - Inscription obligatoire

### GROUPE DE SOUTIEN

Un moment privilégié où les aidants expriment leurs émotions dans un climat d'écoute, de respect et de non-jugement.

Les mercredis de 10h à 12h

Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains

Inscription obligatoire - Gratuit

### SOUTIEN INDIVIDUEL

Rencontres de soutien et d'accompagnement avec une travailleuse sociale.

Lieu : à nos bureaux, par téléphone ou en vidéoconférence

Sur rendez-vous seulement - Gratuit

### RENCONTRE D'INFORMATION

• 21 octobre : Les maladies chroniques à 13h30

• 18 novembre : Budget et finance, ACEF à 13h30

Lieu : Centre aquatique Desjardins,

Salle Bois-joli/Sacré-Coeur

Gratuit - Inscription obligatoire

Projet réalisé grâce au soutien financier de :

La programmation automne 2020 se conforme aux règles de distanciation physique émises par la Direction de la santé publique. Toute évolution de la situation pourra engendrer des changements dans l'offre de nos activités et services.

Il est recommandé aux personnes qui sont plus à risque, soit les personnes de 70 ans et plus, celles atteintes de maladies chroniques ou celles ayant un système immunitaire affaibli ou déficient, de limiter leurs déplacements et d'éviter les contacts avec d'autres personnes. Si une personne à risque décide tout de même de participer à l'une de nos activités, elle doit appliquer rigoureusement les consignes sanitaires.

Veillez noter qu'aucune impression de calendrier sera disponible cette session-ci. Conservez cette coupure de journal en guise de calendrier.

Pour toutes informations supplémentaires, n'hésitez pas à nous contacter!