



La Maison de la Famille des Maskoutains a élargi sa programmation pour la saison hivernale afin d'offrir aux personnes de 50 ans et plus et aux proches aidants plusieurs activités pouvant les soutenir pendant cette période difficile.

La majorité de nos activités sont offertes en virtuel, une belle façon de se divertir, de socialiser, de s'informer ou de rester actif malgré la situation.

Vous aimeriez y participer, mais le virtuel est inconnu pour vous. Il nous fera plaisir de vous accompagner dans l'utilisation de cette belle technologie.

COMMENT S'INSCRIRE?

LES INSCRIPTIONS SE DÉROULERONT PAR TÉLÉPHONE.

Mardi 5 janvier 2021 à compter de 9 h.

Laissez un message sur la boîte vocale 450-771-4010 #2240 en mentionnant votre nom et un numéro de téléphone pour vous joindre.

L'ordre dans lequel les messages seront laissés, nous indiquera la priorité d'inscription de chacun, aucun message laissé avant 9 h ne sera considéré.

Nous vous recontacterons dans la journée ou le lendemain afin de procéder à votre inscription. Les modalités de paiement vous seront expliquées lors de cet appel.

Prendre note que vous devez être membre de la MFM pour vous inscrire aux activités. Vous pouvez devenir membre au cout de 10 \$ par année et votre adhésion peut se faire au même moment que l'inscription.



VIACTIVE (en virtuel)

Restez actif en participant à des séances d'activité physique adaptées aux capacités physiques de chacun.

Les mardis et jeudis du 12 janvier au 29 avril de 10 h à 11 h

Prix : Contribution volontaire

YOGA SUR CHAISE (en virtuel)

Ces séances de yoga favorisent la santé globale, augmentent le tonus musculaire et développe l'équilibre.

Les mercredis du 13 janvier ou 28 avril de 10 h à 11 h

Prix : 20 \$

ADULTES ET PROCHES AIDANTS HIVER 2021

SERVICES ET ACTIVITÉS PROCHES AIDANTS



CONFÉRENCES VIRTUELLES LES MERCREDIS 13H

- 13 janvier** Les bienfaits du rire par Diane Beauregard
- 27 janvier** Accepter le changement ! par Josée Boudreault et Louis-Philippe Rivard
- 10 février** Les Si et les Mais par Blandine Soulmana
- 24 février** La visualisation, un moyen pour aller mieux par Diane Beauregard
- 10 mars** Le sens de la «Mal à dit» par Jacinthe Chaussé
- 24 mars** Votre vie, votre héritage Résidence funéraire Mongeau
- 21 avril** J'apprends à voir la beauté de la vie par Diane Beauregard

ATELIERS THÉMATIQUES EN VIRTUEL

Oser être soi, par Jacinthe Chaussé

Pour se permettre d'être soi-même, cela nécessite d'abord de prendre conscience et d'apprécier qui nous sommes réellement. En reconnaissant notre valeur personnelle, le meilleur de soi, nous osons alors l'exprimer librement, sans inquiétude ni culpabilité.

Les lundis : 8 fév., 15 fév., 22 fév. et 1er mars de 10 h à 12 h

Prix : 40 \$

Apaiser, comprendre et gérer ses émotions, par Diane Beauregard

Les émotions ont besoin d'être reconnues et prises en charge. Elles ont besoin d'un adulte mature capable de les discerner et d'apporter les modifications nécessaires générant un mieux-être. Comment mettre en place ce processus afin que dès maintenant nous puissions vivre en équilibre.

Les lundis : 12 avr., 19 avr., 26 avr. et 3 mai de 10 h à 12 h

Prix : 40 \$

HALTE-RÉPIT pour les proches aidants

La Halte-Répit accueille des personnes en perte d'autonomie afin de donner un peu de répit à leur proche aidant. Cette activité offre aussi la possibilité aux participants de socialiser et de se divertir. Dès le 18 janvier, nous reprendrons cette activité avec un nombre réduit de participants afin de respecter les consignes sanitaires.

Lundi de 13 h à 16 h 30 - Inscription obligatoire

«AVEC ET POUR LES PROCHES AIDANTS» service de soutien sur mesure

SOUTIEN INDIVIDUEL

Ces rencontres offrent la possibilité d'être accompagné et soutenu dans les défis que le rôle de proche aidant peut engendrer.

Lieu : en personne, par téléphone ou en virtuel

Sur rendez-vous seulement - Gratuit

GRUPE DE SOUTIEN (en virtuel)

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

Date à déterminer - Inscription obligatoire - Gratuit

CONFÉRENCES VIRTUELLES

par Josée Boudreault et Louis-Philippe Rivard

mercredi 27 janvier 2021 à 13 h



ACCEPTER LE CHANGEMENT!

AUTOUR D'UN CAFÉ (en virtuel)

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 8 et 22 janv., 5 et 19 fév., 5 et 19 mars, 9 et 23 avr. de 10 h à 11 h

Gratuit - Inscription obligatoire

ATELIERS THÉMATIQUES (en virtuel)

Aider l'autre sans se perdre, par Jacinthe Chaussé

Un des grands défis du proche aidant est de prendre soin de quelqu'un, tout en tenant compte de ses propres besoins. Comment y parvenir afin d'éviter la résonance émotionnelle, la détresse empathique, la démotivation ou l'épuisement ?

Les lundis : 8 mars., 15 mars., 22 mars. et 29 mars de 10 h à 12 h

Gratuit - Inscription obligatoire

Émotions et communication, par Diane Beauregard

Par cet atelier, vous serez invité à reconnaître les différentes émotions qui peuvent vous habiter, à en apprendre davantage sur leurs fonctions et obtenir des pistes de réflexion sur la façon de les gérer au quotidien pour bien communiquer avec les autres.

Les lundis : 11 janv., 18 janv., 25 janv. et 1 fév. de 10 h à 12 h

Gratuit - Inscription obligatoire

RENCONTRE D'INFORMATION (en virtuel)

- 20 janvier à 13 h : Budget et finance
- 3 février à 13 h : Les maladies chroniques
- 17 février à 13 h : Adapter son espace
- 17 mars à 13 h : Info-Hébergement
- 31 mars à 13 h : Les aspects légaux

Gratuit - Inscription obligatoire

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 18 mars de 13 h à 16 h

Lieu : à déterminer

Inscription obligatoire - Gratuit

Le projet : Avec et pour les proches aidants, service de soutien sur mesure est réalisé grâce au soutien financier de :

