

INSCRIPTIONS

MERCREDI 5 MAI 2021
de 9 h 30 à 12 h

Lieu :
Maison de la Famille des
Maskoutains

Paielement :
Argent ou chèque

Vous devez être membre de la Maison de la Famille des Maskoutains pour vous inscrire aux activités. La carte de membre coûte 10\$ annuellement. Vous pourrez compléter votre demande d'adhésion au même moment que votre inscription.



CONFÉRENCES VIRTUELLES

12 mai 13 h

Le lâcher-prise libérateur
par Blandine Soulmana

2 juin 13 h

Surmonter les deuils de la vie
par Jacinthe Chaussé

30 juin 13 h

Qui suis-je?
par Diane Beauregard

ATELIERS THÉMATIQUES EN VIRTUEL

S'AFFIRMER SAINEMENT,
par Jacinthe Chaussé

La majorité des gens n'osent pas exprimer ce qu'ils ressentent et désirent par peur du conflit ou du rejet. Ils utilisent des stratégies de détournement pour tenter d'amener les autres à répondre à leurs attentes. Avec le temps, cela envenime les relations. Pour une communication saine, il est préférable d'apprendre à s'affirmer adéquatement.

Mardi : 11, 18, 25 mai et 1 juin de 13 h à 15 h

Prix : 40 \$

ACTIVITÉS ESTIVALES EN PLEIN AIR

Pour le mois de juillet et août nous espérons être en mesure d'organiser des activités en plein air, telle que des piqueniques, des café-rencontre et des séances d'exercices physique. Suivez-nous sur notre page Facebook ou visitez notre site internet afin d'être informé des développements.

SERVICES ET ACTIVITÉS PROCHES AIDANTS

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, téléphone ou en virtuel
Sur rendez-vous seulement - Gratuit

GROUPE DE SOUTIEN

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

Inscription obligatoire - Gratuit

ATELIER THÉMATIQUE EN VIRTUEL

LE DEUIL SOUS TOUTES SES FORMES
par Diane Beauregard

Comment faire ses deuils et retrouver la sérénité. Des clés pour vous y aider vous seront proposées dans cet atelier.

Lundi : 7, 14, 21, 28 juin de 10 h à 12 h

Inscription obligatoire - Gratuit

RENCONTRES D'INFORMATION EN VIRTUEL

23 juin à 13 h :
Les soins d'hygiène

18 août à 13 h :
La MFM pour et avec vous
Inscription obligatoire - Gratuit

CAFÉS-THÉMATIQUES EN VIRTUEL

17 juin à 10 h
Je m'estime

15 juillet à 10 h
Le stress

19 août à 10 h
Proactif, réactif ou passif?
Inscription obligatoire - Gratuit

Avec la contribution de l'Appui pour les proches aidants.

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS



MISE EN FORME EN VIRTUEL

YOGA SUR CHAISE (en virtuel)

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

Mercredi : 12 mai au 14 juillet de 10 h à 11 h

Prix : 30 \$

MOUVEMENT PROACTIF (en virtuel)

Cours de mise en forme pour 50 ans et plus qui travaille le cardio, la force, l'équilibre et la souplesse. Un combo énergétique !

Du 11 mai au 15 juillet

Groupe 1 : mardi de 10 h à 11 h

Groupe 2 : jeudi de 10 h à 11 h

Prix : 30 \$