

IMPORTANT

Notre programmation 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. Merci de votre compréhension.

INSCRIPTIONS

Vous devez être membre pour vous inscrire aux activités. Coût de 10\$ annuellement.

MERCREDI 1 SEPTEMBRE 9H

INSCRIPTION EN LIGNE

Rendez-vous sur notre site web
www.mfm.qc.ca

Onglet services adultes/proches aidants

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE

Si vous n'avez pas accès à Internet ou avez besoin de support, contactez-nous, nous vous accompagnerons.
450-771-4010 poste 2240

PAIEMENT PAR CARTE DE CRÉDIT

CONFÉRENCES

Lieu : Centre culturel Humania
Coût : 5 \$ par conférence

15 septembre 13h

Comment faire les bons choix?
par Blandine Soulmana

6 octobre 13h

L'autohypnose, un moyen pour aller mieux
par Diane Beauregard

10 novembre 13h

Vivre pleinement le présent
par Jacinthe Chaussé

8 décembre 13h

Lève-toi et marche
par Robert Daigneault, physiothérapeute

ATELIER THÉMATIQUE

Créer des relations satisfaisantes
par Jacinthe Chaussé

L'être humain entretient des rapports avec autrui à partir de ses expériences passées parfois complexes et souffrantes. Il peut développer des dynamiques relationnelles disharmonieuses. Pour gérer ces difficultés, il faut comprendre son propre mode de fonctionnement ainsi que celui de l'autre.

Lieu : Centre culturel Humania

Jeudi de 13 h à 15 h : 18 nov., 25 nov., 2 déc. et 9 déc.

Prix : 60 \$

JOURNÉE DE RESSOURCEMENT

Les émotions : alliées ou adversaires?
animée par Blandine Soulmana

Une journée de réflexion et de développement personnel sous le thème des émotions. Un moment pour se reposer et prendre soin de soi en belle compagnie.

Vendredi 5 novembre de 9h à 16h

Lieu : Centre culturel Humania

Prix : 80 \$ dîner inclus

MISE EN FORME

YOGA SUR CHAISE

Favorise la santé globale, augmente le tonus musculaire et développe l'équilibre.

EN PRÉSENTIEL :

Mercredi du 15 sept. au 15 déc.

Lieu : Centre culturel Humania

Prix : 70 \$

- Groupe 1 : de 9h à 10h
- Groupe 2 : de 10h15 à 11h15
- Groupe 3 : de 11h30 à 12h30

EN VIRTUEL :

Lundi du 13 sept. au 13 déc. de 10h à 11h

Prix : 70 \$

MOUVEMENT PROACTIF

Favorise le cardio, la force, l'équilibre et la souplesse. Un combo énergétique !

EN PRÉSENTIEL :

Mardi du 14 sept. au 14 déc.

Lieu : Centre culturel Humania

De 9h30 à 10h30

Prix : 70 \$

EN VIRTUEL :

Jeudi du 16 sept. au 16 déc. de 11h à 12h

Prix : 70 \$

VIACTIVE

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

EN PRÉSENTIEL :

Lieu : Centre culturel Humania

De 9h30 à 10h30

- Groupe 1 : Lundi du 13 sept. au 13 déc.
- Groupe 2 : Jeudi du 16 sept. au 16 déc.

Prix : Contribution volontaire

ACTIVITÉS SOCIALES

REPAS MENSUELS

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

16 sept. 9h : Casa Flora

14 oct. 11h30 : Vieux Duluth

18 nov. 9h : Normandin

16 déc. 11h : Dîner de Noël, restaurant Lussier

Prix : Chacun paie sa facture

TRICOTHÉ ET 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!

Lieu : Centre culturel Humania

Date : 14 et 28 sept., 12 et 26 oct., 9 et 23 nov., 7 déc.

Prix : 5 \$ la session

TABLETTE ET CIE

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

Lieu : Centre culturel Humania

Date : 21 sept., 19 oct., 16 nov. et 14 déc.

Prix : 5 \$ la session

VOYAGE MFM

Vous avez envie de sortir, de vous divertir et de rencontrer de nouvelles personnes? Joignez-vous à nous pour un voyage vers différents lieux! Nous espérons que la situation pandémique puisse nous permettre d'organiser un voyage au mois de décembre! Restez à l'affût!

ACTIVITÉS ET SERVICES 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

Se préparer à la mort, par Diane Beauregard

Cette étape de la vie est souvent négligée et pourtant! Pouvoir partir serein et/ou mieux accompagner une personne en fin de vie, permet de créer de précieux souvenirs.

Lieu : Centre culturel Humania

Lundi : 18 oct., 25 oct., 1 nov. et 8 nov. de 10 h à 12 h

Inscription obligatoire - Gratuit

RENCONTRES D'INFORMATION

Les vendredis de 10h à 12h

Lieu : Centre culturel Humania

- 24 septembre : Que faire lors d'un décès?
- 22 octobre : Le soutien à domicile
- 19 novembre : Info-Hébergement
- 10 décembre : Les ressources de ma région

Les mardis de 9h30 à 11h30

Lieu : Centre sportif Desjardins, Saint-Damase

- 5 octobre : Les aspects légaux
- 2 novembre : Adapter et sécuriser son espace
- 7 décembre : Budget et finances

Inscription obligatoire - Gratuit

CAFÉ-THÉMATIQUES

Les vendredis de 10h à 12h

Lieu : Centre culturel Humania, salle 308

- 1 octobre : L'estime de soi
- 29 octobre : Être à l'écoute de soi
- 26 novembre : Le lâcher-prise
- 17 décembre : La culpabilité

Inscription obligatoire - Gratuit

AUTOUR D'UN CAFÉ

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.

Date : 8 oct., 12 nov., et 3 déc. de 9h à 11h

Lieu : Centre culturel Humania

Inscription obligatoire - Gratuit

HALTE-RÉPIT

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.

Les lundis de 13 h à 16 h 30

Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains

Inscription obligatoire - Gratuit