

INSCRIPTION

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

EN LIGNE

www.mfm.qc.ca

Services adultes et aînés ou proches aidants

PAR TÉLÉPHONE

450-771-4010
poste 2231

Pour plus d'informations :
www.mfm.qc.ca

Joanie Gagnon
450-771-4010 poste 2231
responsableadultes@mfm.qc.ca

2130 ave. Mailhot
Saint-Hyacinthe, Qc
J2S 9E1

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

YOGA SUR CHAISE VIRTUEL

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

Les lundis du 16 janvier au 1er mai 2023
De 10h à 11h
Exception: 13 et 20 mars, 10 avril

Lieu : Zoom
Coût: 80\$

MOUVEMENT PROACTIF

Exercices favorisant le cardio, la force, l'équilibre et la souplesse.

Les mardis du 17 janvier au 11 avril 2023
De 11h à 12h

Lieu : Centre Humania
Coût : 80\$

VIACTIVE

Séances d'activités physiques adaptées aux capacités de chacun.

Les jeudis
19 janvier au 13 avril 2023
De 9h30 à 10h30

Lieu : Centre Humania
Coût : Contribution volontaire



POSTURE ET SOUPLESSE

Ce cours toute en douceur augmentera votre amplitude de mouvement tout en corrigeant votre posture.

Les mercredi du 18 janvier au 12 avril 2023

De 11h à 12h
Lieu : Centre Humania
Coût : 80\$

Complet

ACTIVITÉS SOCIALES

SORTIE RESTO!

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

DÉJEUNER à 9h
23 mars, Casa Flora

DÎNER les jeudis à 11h30
16 février, Scores
20 avril, Vieux Duluth

SOUPER les samedis 17h30
28 janvier, Normandin
25 février, St-Christophe
18 mars, Souvlaki Bar
22 avril, Lussier

Coût : Chacun paie sa facture

CINÉMA DISCUSSION LES SAMEDIS

Sortie au cinéma en groupe suivi d'un temps pour discuter dans l'aire de restauration des Galeries St-Hyacinthe. Les films seront déterminés une semaine avant chaque rencontre selon la programmation du cinéma. Un sondage sera fait parmi les gens inscrits.

Samedi après midi
21 janvier, 18 février, 11 mars, 15 avril
Lieu : Cinéma Saint-Hyacinthe
Coût : Chacun paie son billet

SORTIE EN GROUPE LES SAMEDIS ACTIVITÉ FAMILIALE

Angelika Café
4 février de 13h30 à 15h30
Coût: 20\$ par personne
Venez faire de la peinture sur céramique

Quilles Saint-Hyacinthe
25 mars de 13h30 à 15h30
Coût: 25\$ par personne

Cabane à sucre
Date à venir
Venez déguster un repas avec nous en avril prochain.



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

CONFÉRENCES

15 février à 13h
Bien manger, même stresser
Équipe Nutrition

22 mars à 13h
Mes finances, ma retraite
David Tremblay partenaire de Dumanité

19 avril à 13h
Inflation et budget que faire ?
ACEF

26 avril à 13h
Introduction à l'art du repos millénaire
VAXA

Lieu: Centre Humania
Coût : 5\$ chacune

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Ateliers visent à promouvoir la vitalité intellectuelle par le biais de différents exercices, jeux et activités ludiques.

Les jeudis 2 février au 13 avril
Exception : 2 mars
De 13h à 15h
Lieu : Loisirs Christ-Roi
Coût : 40\$

TRICOT ET CIE.

Pratiquer votre passe-temps créatif en bonne compagnie. Apportez votre tricot, peinture, confection de bijoux, etc. et venez discuter!

De 13h à 15h
25 janvier, 22 février, 29 mars, 26 avril
Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains
Coût : 5\$ la session

ATELIERS THÉMATIQUES

Pertes et deuil, gestion des transitions
Les lundis du 30 janvier au 20 février de 10h à 12h
Claude Devarenne
Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains
Coût : 60\$

INFO NUMÉRIQUE

Venez parfaire vos connaissances en liens avec les outils informatiques
1er février 13h à 15h
Le livre numérique
Médiathèque Maskoutaine

Le 8 mars 13h à 15h
La photographie avec les moyens du bord
Patrick Roger

Lieu: Maison de la famille des Maskoutains
Coût: 5\$

TABLETTE ET CIE.

Moment d'échange avec des étudiants du secondaire qui pourront vous aider et répondre à vos questions sur votre tablette.

Le 7 février, 14 mars, 18 avril
De 13h45 à 15h15
Lieu: École secondaire Saint Joseph
Coût : 5\$ la session

SOUTIEN INDIVIDUEL

Ces rencontres offrent la possibilité d'être soutenu dans les défis que le rôle d'aidant peut engendrer.
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.
Date à déterminer
Inscription obligatoire
Coût : Gratuit

CAFÉ-THÉMATIQUES

Jeudi de 10 h à 12 h
26 janvier
La culpabilité

23 février
Les relations

30 mars
Le lâcher prise

27 avril
Passif réactif proactif

Lieu : Maison de la Famille
Coût : Gratuit

ATELIERS THÉMATIQUES

La trajectoire de l'accompagnement par Claude DeVarnenes
Le parcours de la proche aidance, vivre de façon positive, prendre soins de soi.

Du 24 janvier au 14 février
Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains
Coût : Gratuit
Le deuil sous différentes formes par Diane Beauregard

Comment faire son deuil et retrouver la sérénité lorsque les maladies dégénératives et les pertes de capacité se font sentir.

Lundi de 10h à 12h
du 27 mars au 24 avril
Exception : 10 avril
Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains
Coût : Gratuit

HALTE-RÉPIT

La Halte-Répit accueille des personnes en perte d'autonomie afin de donner du répit à leur proche aidant. De plus, cette activité offre aussi la possibilité aux participants de socialiser et de se divertir.

Tous les lundis de 13h à 16h30
Lieu : Maison de la Famille
Inscription obligatoire

DÉJEUNER ENTRE 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.

2 février : Dame Tartine à 9h
9 mars : Eggsquis à 9h
6 avril : Paccini à 9h

Chacun paie sa facture
Inscription obligatoire

RENCONTRE D'INFORMATION

De 10h à 12h

Le 9 février, Zoo thérapie

Le 16 mars, APPUI Proches aidants

Le 13 avril, Résidence Funéraire

Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains
Coût : Gratuit



En partenariat avec :

Québec

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS

Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.