



ACTIVITÉS

Hiver 2016



Destinées aux
**Proches
Aidants**

Déjeuners causeries entr'aidants

Des rencontres chaleureuses pour les proches aidants désirant se rencontrer et échanger sur leur situation. À chaque rencontre, l'intervenante amène un nouveau thème et le groupe pourra en discuter, partager et se ressourcer !

Lundi • 9h30 à 11h30

Dates

Godmanchester

25 jan • 22 fév • 21 mars • 25 avril • 30 mai

Saint-Chrysostome

18 jan • 15 fév • 14 mars • 18 avril • 16 mai

Prendre soin d'un proche sans s'épuiser

Une série de 8 rencontres qui vise à soutenir le proche aidant dans son rôle, à mieux définir et identifier ses besoins et ses limites et lui fournir des stratégies utiles au quotidien.

Saint-Chrysostome

Les jeudis • 7 avril au 26 mai
De 18h30 à 20h30

Relais-répit

Les Relais répits sont destinés à la clientèle en perte d'autonomie de stade léger à moyen. Deux animatrices formées accueillent les participants et leurs proposent des activités artistiques, créatives, cognitives, sensorielles et physiques. **Un moyen de transport adapté est disponible par l'organisme gratuitement.** Coût : 6,00 \$ pour le repas.

* (Le Relais-répit permet au proche aidant de participer au déjeuner causerie, s'il y a lieu).

Godmanchester

11 et 25 jan • 8 et 22 fév • 7 et 21 mars
11 et 25 avril • 9 et 30 mai • 13 et 27 juin

Saint-Chrysostome

18 jan • 1, 15 et 29 fév • 14 mars
4 et 18 avril • 2 et 16 mai • 6 et 20 juin
Lundi • 9h30 à 16h00

Groupe de soutien pour les personnes vivant un deuil

Une série de 10 rencontres qui permettent aux personnes en deuil de partager leurs histoires et de trouver du réconfort dans l'échange avec d'autres endeuillés.

Godmanchester

Du 1er mars au 3 mai
Les mardis • Heure à déterminer



Pour information ou inscription :

Les Aidants Naturels du Haut-Saint-Laurent
23A, Ste-Anne, Saint-Chrysostome
Tél : 450.826.1243
Sans frais : 1.855.826.1243

Point de service de Godmanchester
1493, route 138, local 4, Godmanchester
(sur rendez-vous seulement)



ACTIVITÉS

Hiver 2016



**Destinées aux
Proches
Aidants**

Yoga sur chaise

Une série de 10 rencontres qui vise à développer la flexibilité, à réduire le stress, à tonifier les muscles et d'améliorer la posture tout en apaisant l'esprit.

Vendredi • 13h30 à 14h30
Coût : 50,00\$ pour la session

Saint-Chrysostome

15 janvier au 18 mars

***Exception** : le 4 mars le cours débutera à 13h15



Conférence sur l'auto-massage

Présentation de la méthode de Dien Chan (multi-réflexologie faciale) suivi d'une démonstration de 3 types d'automassage que l'on peut faire sur soi-même ou sur quelqu'un d'autre. Ceci permettra d'améliorer sa santé, son énergie, le sommeil et son système immunitaire.

Saint-Chrysostome

4 mars • 14h30 à 16h30

Par : Marjolaine Goulet

*** Sur inscription seulement. Places limitées**

Dîner d'un repas des sucres

Venez partager un bon repas de cabane à sucre entre les membres de l'organisme.

Saint-Chrysostome

6 avril • 12h00

L'endroit et le coût est à discuter.

Comment choisir sa résidence privée ?

Par : Micheline Major, conférencière à l'AQDR

Saint-Chrysostome

4 mai • 13h30

Assemblée générale annuelle

Suivi d'un souper des membres. Coût du repas : à venir

Saint-Chrysostome

25 mai • 13h30

Café-rencontres

Bingos, jeux de cartes, exercices et de belles rencontres amicales.

Saint-Chrysostome

13 janvier au 25 mai

Mercredi • 13h30 à 16h30

Bingo monétaire : 10 février

Bingo fleurs : 11 mai

Pour information ou inscription :

Les Aidants Naturels du Haut-Saint-Laurent

Tél : 450.826.1243

Sans frais : 1.855.826.1243