



# Activités Automne 2018

## Préparez-vous pour votre rôle d'aidant



Une série de 8 rencontres qui vise à outiller le proche aidant, à mieux identifier ses besoins et à fournir des stratégies utiles au quotidien pour mieux accompagner et soutenir son proche tout en protégeant son énergie et sa santé.

**Informez-vous à Esther Parenteau, intervenante auprès des proches aidants.**

## Cafés causeries entr'aidants Lundi • 9h30 à 11h30

Rencontres chaleureuses pour les proches aidants désirant se rencontrer, partager et échanger sur leur situation tout en favorisant le plein d'énergie.



### **Saint-Chrysostome**

17 sept - 22 oct - 19 nov

### **Godmanchester**

24 sept - 29 oct - 26 nov

## Dîner entr'Hommes aidants Lundi • 11h30 à 13h00

Nous invitons les hommes aidants à venir partager un repas.

Choix du restaurant sera confirmer à tous les mois / **10 sept, 1<sup>er</sup> oct, 5 nov**

## Groupe de soutien en SOIRÉE Jeudi • 18h30 à 20h30

Animée par une intervenante, ces rencontres mensuelles, s'adressant aux proches aidants, ont pour but de permettre le partage et l'entraide tout en favorisant le plein d'énergie.

### **Saint-Chrysostome**

20 sept - 25 oct

22 nov - 13 déc

## Mon premier Noël sans toi

Du soutien pour les personnes veuves et endeuillées. Offrez-vous ce moment et venez chercher **des outils** afin de mieux vivre et traverser cette période de l'année plus en douceur.

### **Saint-Chrysostome**

Mardi le 4 décembre

Heure à venir

## Relais-répit Tous les lundis • 9h30 à 16h00

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

### **Saint-Chrysostome**

### **Godmanchester**

*(Exception les journées fériées)*

Coût : 7,50 \$ pour le repas.



23A, Ste-Anne, Saint-Chrysostome

1493, route 138, suite 4, Godmanchester

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINES  
MONTÉRÉGIE

Téléphone : 450.826.1243

Sans frais : 1.855.826.1243

[www.aidantsnaturelshsl.com](http://www.aidantsnaturelshsl.com)

# Activités Automne 2018



## Journée des proches aidants du Sud-Ouest

Vendredi le 9 novembre • 9h30 à 15h00

15<sup>e</sup> édition / Salle Raphaël-Barrette 222, Alphonse-Desjardins à Salaberry-de-Valleyfield

Billet en vente dès maintenant ! / 10\$ par personne / Inscription obligatoire

## Conférence 100% Homme • Mercredi le 3 octobre 13h30 à 15h30

Quelles sont les réalités vécues par les hommes aidants ? Comment le devient-on (choix personnel, par défaut ou encore par obligation?) ? Comment est-ce que le rôle est perçu par les autres dans notre société ? Quels sont les impacts sur leur vie (physiques, psychologiques, sexuels, sociaux, financiers) ?

**Pour les hommes aidants uniquement**

Par Monsieur Yvon Riendeau, gérontologue social, M.A.B.Éd • Inscription obligatoire

**Endroit:** Centre communautaire Roger-Tougas salle 1 au 1730, boul. Saint-Jean-Baptiste, Mercier J6R 1G6

## Dorlotez-moi • Lundi le 10 décembre 9h30 à 15h00

À mettre à votre agenda! Une journée pour se ressourcer.

Dévoilement des détails à venir.

## Cafés rencontres • 13h30 à 16h30

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

Du 12 septembre au 12 décembre

### **Saint-Chrysostome**

Bingo monétaire Halloween 31 oct

Bingo monétaire et Dîner Noël 12 déc

## Yoga sur chaise Vendredis • 13h30

**Saint-Chrysostome** 14 septembre au 7 décembre (Exception: 9 novembre)

Coût : 72.00 \$ pour la session (12 cours)



23A, Ste-Anne, Saint-Chrysostome

1493, route 138, suite 4, Godmanchester

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS  
MONTÉRÉGIE

Téléphone : 450.826.1243

Sans frais : 1.855.826.1243

[www.aidantsnaturelshsl.com](http://www.aidantsnaturelshsl.com)