

## **ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS**

**Atelier thérapeutique de menuiserie pour tous** par Madame Louise-Anne Ste-Marie Gratuit.

Venez bricoler dans notre nouvel atelier de menuiserie.

Jeudi 14 janvier de 13 h à 15 h.

**Atelier menuiserie pour femmes seulement** par Madame Louise-Anne Ste-Marie Gratuit.

Apprivoiser la menuiserie.

Vendredi 15 janvier de 13 h à 15 h.

**Atelier d'écriture** par Madame Louise-Anne Ste-Marie Gratuit.

Un temps pour lire, un temps pour écrire.

Lundi 18 janvier de 13 h à 15 h.

**Bouffe Brico Cuisine** par Madame Louise-Anne Ste-Marie Gratuit.

Venez fabriquer avec moi des surprises! » Indices: fruits, gâteaux, cornets, etc.

Jeudi 21 janvier de 13 h à 15 h 30.

Coût: 5\$

**Venez découvrir l'acrylique.** par Madame Andréanne Rioux.

Atelier 1 le 28 janvier de 13 h à 16 h.

Atelier 2 le 4 février de 13 h à 16 h.

**Danse traditionnelle folklorique « La Bistringue »**

Occasion d'apprendre les danses traditionnelles du Québec (contre danse, cotillon, set carré, etc.) et leur origine.

Les mercredi 3-10-17-24 février de 13 h 30 à 15 h 30.

Coût: 50\$ pour 4 cours, minimum requis 12 personnes.

Prix de présence.

**Conte de Monsieur Louis** Une histoire racontée à la façon de Monsieur Louis Tremblay.

Vendredi 12 février de 13 h 30 à 14 30.

**Vidéo discussion** par Madame Louise-Anne Ste-Marie Gratuit

« Vie et vieillissement » se tenir au courant des différents enjeux du vieillissement.

Mardi 16 février de 13 h 30 à 15 h.

**Planification printanière « Mini Serre »** par Madame Louise-Anne Ste-Marie Gratuit.

Venez jouer dans la terre avec Louise-Anne.

Mercredi 17 février de 9 h 30 à 11 h.

**Apprivoiser la danse country** par Madame Louise-Anne Ste-Marie Gratuit.

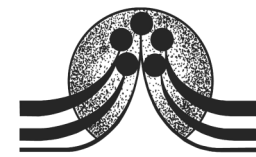
Sortez vos bottes de cowboy et venez danser au rythme de la musique country.

Jeudi 25 février de 13 h 30 à 15 h.

**Hockey sur table** Tournoi avec la participation de Monsieur Benoît Bellavance. Gratuit.

Venez faire équipe avec nous et retrouver votre âme d'enfant.

Lundi 29 février de 13 h 30 à 15 h 30.



**LE CENTRE DE BÉNÉVOLAT  
DE ST-HYACINTHE INC.**

Maintien à domicile du Centre de Bénévolat de St-Hyacinthe

2270, avenue Mailhot Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 4G3

450 250-2874 poste 201

infomad@cbsh.ca site web: www.cbsh.ca

## **Description des activités**

**Janvier - Février 2016**

*Voir nos Nouveautés à l'intérieur*

## **ATTENTION**

*À venir en mars 2016*

*Conférence sur la Maladie d'Alzheimer  
par le Dr Alain Robillard FRCP, neurologue de la Cognition  
Hôpital Maisonneuve et Université de Montréal*

*Théâtre amateur*

*Vous voulez participer à une pièce de théâtre?*

*Appelez-nous!!*



*Dîner de Noël 2015*

**Nos services sont là pour vous!**

## **POUR LES PROCHES AIDANTS DE TOUT ÂGE (GRATUIT)**

### **Pause-Relaxation**

Temps d'arrêt dans un local calme et paisible.

Durée de 40 minutes. Deux personnes à la fois. Sur rendez-vous seulement.

### **Pause-Écoute-Support-Référence**

Rencontre individuelle avec une intervenante psychosociale.

Durée de 35 à 40 minutes. Sur rendez-vous seulement. 3 rencontres maximum.

### **Questions/réponses »** par Madame Louise-Anne Ste-Marie.

Visionnement de capsule d'information et jeux de connaissance.

Vendredi 22 janvier de 13 h à 15 h Atelier 1.

Lundi 15 février de 13 h à 15 h Atelier 2.

### **Dîner Pizza** pour hommes seulement.

Partage d'expérience entre proches aidants.

Lundi 25 janvier de 11 h 30 à 13 h.

### **À quel âge et pour qui je deviens un proche aidant?** par Madame Louise-Anne Ste-Marie.

Venez me rencontrer je vais répondre à vos questions!

Mardi 23 février de 13 h à 14 h 30.

## **RENCONTRES D'INFORMATION (GRATUIT)**

### **Maladie de Parkinson** « Mieux vivre avec la maladie » par Madame Marlyne Falardeau.

Série de 5 rencontres sur la maladie de Parkinson pour les personnes atteintes et leurs aidants.

Définition de la maladie, la médication, l'alimentation, l'adaptation du milieu de vie et l'exercice physique.

18-20-25-26 janvier et le 2 février de 9 h 30 à 10 h 30.

### **L'accompagnement d'un proche en fin de vie** par Madame Marlyne Falardeau 10 personnes maximum.

Série de 3 rencontres pour guider toute personne prenant soin d'un proche en fin de vie.

9-10 et 11 février de 9 h à 11 h.

### **« Aînés avisés »** par Madame Josée Brunet de la FADOQ.

Mardi 12 janvier de 13 h 30 à 16 h « Intimidation, informations personnelles, vos secrets. »

Mardi 9 février de 13 h 30 à 16 h « Suis-je victime d'âgisme? » « Quand ouvrir la porte coûte cher. »

### **Maltraitance financière chez les aînés** par Monsieur Roger Lafrance ACEF.

Mieux comprendre ce phénomène, le prévenir et connaître les recours possibles.

Mercredi 20 janvier de 13 h 30 à 15 h.

### **Fibromyalgie** par Madame Christine Cayouette.

Comprendre la fibromyalgie: symptômes, causes, traitements, diagnostic, volet psychologique.

Jeudi 28 janvier de 13 h 30 à 15 h.

### **Hypnose thérapeutique** par Monsieur Benoît Bellavance.

Ateliers pratiques: à l'aide d'images, venez créer votre tableau de visualisation vous projetant dans l'avenir.

Mercredi 13 janvier de 13 h 30 à 15 h.

Mardi 26 janvier de 19 h à 20 h 30.

### **Art-thérapie** par Madame Andréanne Rioux (10 ateliers de 3 heures).

Ateliers pratiques: créations artistiques pour faciliter l'expression et la résolution de conflits émotionnels et psychologiques.

Du mardi 19 janvier au mardi 29 mars de 13 h à 16 h.

Inscription avant le 8 janvier (8 personnes maximum ouverture possible d'un 2<sup>ème</sup> groupe).

## **RENCONTRES D'INFORMATION (GRATUIT)**

### **Ergothérapie** par Madame Valérie Harvey, Ergothérapeute 20 personnes maximum.

Qu'est-ce que l'ergothérapie? Comment l'ergothérapie peut améliorer mon quotidien?

Vendredi 29 janvier de 9 h 30 à 10 h 30.

Par la suite, possibilité de consultation gratuite pour proches aidants seulement.

### **Réflexologie** par Madame Shuang de la Clinique Objectif Santé et Bien Être.

Informations sur les bienfaits de cette approche thérapeutique.

Mercredi 3 février de 9 h 30 à 11 h 30.

### **Naturopathie** par Madame Nicole Lussier de la Clinique Objectif Santé et Bien Être.

Informations sur les bienfaits de cette approche thérapeutique.

Vendredi 5 février de 13 h 30 à 15 h 30.

## **ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS**

### **Déjeuner causerie**

Mercredi 6 janvier de 9 h à 11 h. Restaurant Chez Lussier.

Coût : Le repas est aux frais de chacun.

### **ViActive**

Les jeudis du 7 janvier au 25 février de 9 h à 10 h.

Exercices physiques adaptés à la clientèle.

Animatrices: Madame Jacinthe Desmarais et Madame Nathalie Graveline.

Coût : 20 \$ par session.

### **Parc Les Salines** Marche extérieure adaptée à vos capacités et à votre rythme. Gratuit

Les lundis à compter du 11 janvier de 9 h 30 à 10 h 30.

Personne responsable: Monsieur Louis Tremblay.

### **Pause-Cinéma: Un nouveau pays à découvrir, ça vous intéresse?** Gratuit 10 personnes maximum

Jeudi 7 janvier de 13 h 30 à 15 h.

Lundi 1 février de 13 h 30 à 15 h.

### **Choco/partage** Gratuit

Venez vous réchauffer le cœur et l'esprit en notre compagnie.

Vendredi 8 janvier de 13 h 30 à 15 h

### **Atelier Création pour soi** 8 personnes maximum.

Lundi 11 janvier de 13 h 30 à 15 h 30 Venez fabriquer un vase givré et repartez avec votre création.

Mardi 26 janvier de 13 h 30 à 15 h 30 Venez fabriquer votre « signet bijou » pour votre prochaine lecture.

Lundi 22 février de 13 h 30 à 15 h 30 Venez peindre une assiette personnalisée.

Coût: 5\$ par atelier.

### **Mandala musical** Gratuit

Outil de méditation (coloriage) pour nous permettre de prendre un temps pour soi.

Les vendredis 15 et 29 janvier de 9 h 30 à 11 h et le vendredi 5 février de 13 h 30 à 15 h.

### **Dîner resto**

Jeudi 21 janvier de 11 h 30 à 13 h 30 Restaurant Au vieux Duluth.

Jeudi 4 février 11 h 30 à 13 h 30 Restaurant Chez Ti-Père.

Coût : Le repas est aux frais de chacun.