

ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS

Atelier de menuiserie par Madame Louise-Anne Ste-Marie Gratuit
Le groupe est complet.

Mandala musical Gratuit

Outil de méditation (coloriage) pour nous permettre de prendre un temps pour soi.
Tout le matériel est fourni (crayons de bois, modèles) ou vous pouvez apporter vos propres modèles.
Si vous désirez inviter un ami, il est le bienvenu.
Lundi 14 mars de 13 h 30 à 15 h 30.
Jeudi 7 avril de 13 h 30 à 15 h 30.
Jeudi 21 avril de 13 h 30 à 15 h 30.

Culture en mini serre par Madame Louise-Anne Ste-Marie Gratuit

Préparation de votre jardin.
Vendredi 4 mars de 13 h 30 à 15 h 30.
Vendredi 18 mars de 13 h 30 à 15 h 30.
Mardi 12 avril de 13 h 30 à 15 h 30.
Vendredi 22 avril de 13 h 30 à 15 h 30.

Dîner de Pâques

Séminaire de St-Hyacinthe
650, rue Girouard Est, St-Hyacinthe
Mercredi 30 mars, de 11 h 15 à 15 h.
Date limite d'inscription : 16 mars.
Coût : 25 \$

Mouvement d'écriture par Madame Louise-Anne Ste-Marie Gratuit

Un temps pour lire, un temps pour écrire.
Jeudi 31 mars de 13 h 30 à 15 h 30.

Danse thérapeutique sur chaise par Madame Louise-Anne Ste-Marie Gratuit

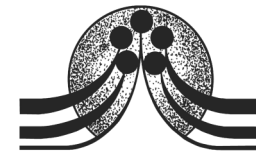
Venez bouger au son de la musique, selon vos limites.
Mercredi 6 avril de 13 h 30 à 15 h 30.
Mercredi 13 avril de 13 h 30 à 15 h 30.

Dîner à la Cabane à sucre Chez Christian

6070, rang des Érables, Saint-Hyacinthe
Vendredi 15 avril de 11 h 15 à 15 h.
Date limite d'inscription : 8 avril
Coût : 16 \$ taxes incluses, pourboire à votre discrétion.

Danse country par Madame Louise-Anne Ste-Marie

Sortez vos bottes de cowboy et venez danser au rythme de la musique country.
Cours 1 mercredi 20 avril de 13 h 30 à 15 h 30.
Cours 2 mercredi 27 avril de 13 h 30 à 15 h 30.
Coût: 5 \$ pour les 2 cours.



**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

Mars - Avril 2016

Inscrivez-vous dès maintenant

DÎNER DE PÂQUES

30 MARS 2016

Séminaire de Saint-Hyacinthe

Invité spécial

TÉMOIGNAGE D'ESPOIR

Monsieur Jacques Beaudreault

Ambassadeur national

pour les maladies inflammatoires du système digestif



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 sur les rôles du proche aidant et jeux de connaissance.

Lundi 11 avril de 13 h 30 à 15 h 30

RENCONTRES D'INFORMATIONS (GRATUIT)

Présentation d'un sujet différent à chaque rencontre

FADOQ - «Aînés avisés »

« Un cadeau empoisonné » et « Quand être invisible mène à l'abus »

Mardi 1er mars de 13 h 30 à 15 h.

Comptoir-Partage La Mie

Présentation de leurs services.

Lundi 7 mars de 13 h 30 à 14 h 30.

Société canadienne du cancer

Présentation de leurs services.

Jeudi 17 mars de 13 h 30 à 14 h 30.

ACEF

Mardi 5 avril de 13 h 30 à 15 h « Les règles de la consommation ».

Mardi 19 avril de 13 h 30 à 15 h « La maltraitance financière chez les aînés, faut y voir! ».

LE PHARE

Mardi 26 avril de 13 h 30 à 14 h 30 « Soutenir les proches d'une personne ayant une problématique en santé mentale ».

Ergothérapie

par Madame Valérie Harvey, Ergothérapeute

Comment l'ergothérapie peut améliorer mon quotidien?

Mercredi 2 mars de 9 h 30 à 10 h 30.

Mercredi 13 avril de 9 h 30 à 10 h 30.

20 personnes maximum

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

ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS

Tai Chi Quan par Madame Shuang de la Clinique Objectif Santé et Bien Être

Mardi 1er mars de 9 h à 11 h.

Vendredi 4 mars de 9 h à 11 h.

Vendredi 11 mars de 9 h à 11 h.

Vendredi 18 mars de 9 h à 11 h.

Mardi 22 mars de 9 h à 11 h.

10 personnes maximum.

Art-thérapie

par Madame Andréanne Rioux

À titre d'information : groupe complet.

Pause-Cinéma Gratuit

Un nouveau pays à découvrir, ça vous intéresse?

Mercredi 2 mars de 13 h 30 à 15 h.

Vendredi 29 avril de 13 h 30 à 15 h.

8 personnes maximum

ViActive

Les jeudis du 3 mars au 28 avril de 9 h 30 à 10 h 30.

Exercices physiques adaptés à la clientèle.

Animatrices: Madame Jacinthe Desmarais et Madame Nathalie Graveline.

Coût : 20 \$ par session.

Dîner resto

Jeudi 3 mars de 11 h 30 à 13 h 30 Restaurant Scores.

Jeudi 28 avril de 11 h 30 à 13 h 30 Restaurant Normandin.

Coût : Le repas est aux frais de chacun.

Parc Les Salines Gratuit

Marche extérieure adaptée à vos capacités et à votre rythme.

Les lundis de 9 h 30 à 10 h 30.

Personnes responsables: Madame Jacinthe Desmarais et Madame Nathalie Graveline

Atelier Création pour soi

Repartez avec votre création

Mardi 8 mars de 9 h 30 à 11 h 30 : Vase givré « à partir de papier mouchoir ».

Lundi 21 mars de 13 h 30 à 15 h 30: Chaîne personnalisée pour lunettes.

Lundi 4 avril de 13 h 30 à 15 h 30. Napperon plastifié « à partir d'images de votre choix ».

Lundi 18 avril de 13 h 30 à 15 h 30. Éclat d'un mobile « à partir d'un fil métallique et de perles ».

6 personnes maximum.

Coût: 5\$ par atelier.

Hypnose thérapeutique par Monsieur Benoît Bellavance Gratuit

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

Mercredi de 9 mars 9 h à 11 h..

Atelier d'acrylique. par Madame Andréanne Rioux Gratuit

Mercredi 9 mars de 13 h à 16 h.

Mercredi 16 mars de 13 h à 16 h.

Mercredi 23 mars de 13 h à 16 h.

6 personnes maximum.

