

ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS

Mouvement sur chaise par Madame Valérie Aimé, kinésiologue Gratuit

La chaise peut être un outil utile pour travailler le corps et avec un peu d'imagination, les exercices peuvent être adaptés pour tout type de personne.

Mardi 10 mai de 13 h à 14 h 30.

Jeudi 12 mai de 13 h à 14 h 30.

Mardi 7 juin de 13 h à 14 h 30.

Mardi 21 juin de 13 h à 14 h 30.

FADOQ

La tournée du bonheur — Spectacle de musique.

Domaine de l'érable

5760, rang des Érables, Saint-Hyacinthe

Mercredi 11 mai à 13 h 30.

Date limite d'inscription: 6 mai

Coût: 15 \$ par personne, billet en vente au Maintien à Domicile.

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

Un temps pour lire, un temps pour écrire.

Jeudi 19 mai de 13 h à 15 h.

Vendredi 3 juin de 13 h à 15 h.

Mardi 28 juin de 13 h à 15 h.

Dîner resto

Vendredi 20 mai de 11 h 30 à 13 h 30 Resto Pub Le St-Christoph

Mercredi 29 juin de 11 h 30 à 15 h 30 Rôtisserie Excellence

Coût : Le repas est aux frais de chacun.

Ponton

Venez faire une balade sur l'eau, afin de pouvoir relaxer et admirer la nature.

Vendredi 10 juin de 13 h à 14 h.

12 personnes maximum.

Coût: 5 \$

MÉCHOU

Venez fêter le début des vacances avec nous. Repas et divertissement seront au rendez-vous.

Repas préparé par la Boulangerie Ménard.

Mercredi 15 juin de 11 h à 15 h.

Date limite d'inscription: 6 juin

Coût: 15 \$

Atelier d'acrylique. par Madame Andréanne Rioux Gratuit

Vendredi 10 juin de 13 h à 16 h.

6 personnes maximum.

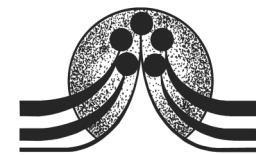
Mandala musical Gratuit

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.

Vendredi 17 juin de 13 h à 15 h.



**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

Mai - Juin 2016

Mise en forme



Culture en mini serre



Créativité



Séance d'information



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.

RENCONTRES D'INFORMATION (GRATUIT)

Danielle Wolfe

« L'importance de vivre le moment présent ».

Lundi 2 mai de 13 h à 15 h.

Café-échange avec Monsieur Jacques Beaudreault

Jeudi 5 mai de 13 h 30 à 15 h « Outil de relaxation, la méthode ÉCHO pour mieux gérer les émotions ».

Jeudi 26 mai de 13 h 30 à 15 h Retour sur la pratique de la méthode ÉCHO.

Mardi 14 juin de 13 h 30 à 15 h « Les bienfaits du pardon ».

Jeudi 16 juin de 13 h 30 à 15 h Retour sur le pardon.

La clé sur la porte par Madame Annie Flibotte

Lundi 16 mai de 13 h 30 à 15 h 30 « Mieux comprendre la violence conjugale ».

Vie et vieillissement par Madame Louise-Anne Ste-Marie

Comment vivre notre quotidien avec le vieillissement? Cet atelier permet de connaître les outils pour bien vieillir.

Mardi 17 mai de 9 h 30 à 11 h.

MADH par Madame Christiane Laplante

Maison Alternative de Développement Humain: offre d'hébergement et de réinsertion sociale.

Mardi 17 mai de 13 h 30 à 14 h 30 Présentation de leurs services.

Trait d'Union Montérégien par Madame Christine Lapalme

Offre un service de parrainage aux aînés vivant de la solitude.

Mercredi 18 mai de 13 h 30 à 15 h.

Madame Virginie Maloney, avocate

Mardi 24 mai de 9 h 30 à 11 h 30 « Les aidants naturels et leurs droits dans le système de la santé ».

Mardi 31 mai de 9 h 30 à 11 h 30 « Les droits des bénévoles en général, ainsi qu'au niveau du droit du travail ».

Association des Stomisés Richelieu-Yamaska par Monsieur Jacques Beaudreault

Mardi 24 mai de 13 h 30 à 15 h Présentation de leurs services.

Ergothérapie par Madame Valérie Harvey, Ergothérapeute 20 personnes maximum.

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

Veillez nous téléphoner afin que vous puissiez prendre un rendez-vous.

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

L'Association de la Sclérose en Plaques par Madame Jacinthe Daigle

Vient en aide à la personne atteinte et à son entourage et tente d'améliorer leur qualité de vie.

Mercredi 25 mai de 13 h 30 à 15 h Présentation de leurs services.

Contact Richelieu-Yamaska par Madame Pierrette Couture

Offre des services d'aide et de consultation auprès des personnes vivant des difficultés en santé mentale et des situations de crise comprenant la prévention du suicide et de l'itinérance.

Mercredi 1^{er} juin de 13 h 30 à 15 h Présentation de leurs services.

RENCONTRES D'INFORMATION (SUITE)

L'ABC des médicaments par Madame Nicole Lussier, pharmacienne à la Clinique Objectif Santé et Bien-Être

Lundi 6 juin de 13 h 30 à 15 h « Est-ce dangereux de mélanger mes médicaments avec des produits naturels ou de l'alcool? »

Centre Psychosocial Richelieu-Yamaska par Madame Guylaine Moore

Soutient la personne vivant un problème de santé mentale dans sa recherche d'une qualité de vie optimale au sein de la communauté.

Mercredi 8 juin de 13 h 30 à 15 h Présentation de leurs services.

Transport adapté par Monsieur Paul St-Germain

Informations sur les droits et les intérêts des personnes handicapées à l'égard du transport adapté.

Jeudi 9 juin de 13 h 30 à 15 h Présentation de leurs services.

PNL — Programmation neuro-linguistique

Ensemble de techniques de communication et de transformation de soi.

Lundi 13 juin de 13 h 30 à 15 h.

ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS

Parc les Salines Gratuit

Marche extérieure adaptée à vos capacités et à votre rythme.

Tous les lundis de 9 h 30 à 10 h 30.

Personnes responsables : Madame Jacinthe Desmarais et Madame Nathalie Graveline

Pause-Cinéma Gratuit

Un nouveau pays à découvrir, ça vous intéresse?

Mardi 3 mai de 13 h 30 à 15 h.

Jeudi 23 juin de 13 h 30 à 15 h.

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

Venez bouger au son de la musique, selon vos limites.

Mercredi 4 mai de 13 h 30 à 15 h.

ViActive

Exercices physiques adaptés à la clientèle

Tous les jeudis du 5 mai au 30 juin de 9 h 30 à 10 h 30.

Animatrices: Madame Jacinthe Desmarais et Madame Nathalie Graveline

Coût : 20 \$ par session

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

Préparation de votre jardin — Groupe 2

Les vendredis 6-13-20-27 mai de 13 h à 15 h.

Atelier Création pour soi

Repartez avec votre création

Lundi 9 mai de 13 h 30 à 15 h 30: Tablette de notes « enjoliver selon votre goût ».

Lundi 30 mai de 13 h 30 à 15 h 30: Signet bijoux « en rappel ».

Lundi 20 juin de 13 h 30 à 15 h 30: Boîte personnalisée « peinture et décoration ».

Lundi 27 juin de 13 h 30 à 15 h 30: Grande assiette personnalisée « en rappel, avec peinture à porcelaine ».

6 personnes maximum.

Coût: 5\$ par atelier