

Groupe de lecture, par Madame Audrey Lambert et Madame Jacinthe Jourdain **GRATUIT**

Un groupe fermé de personnes intéressées par la lecture sera créé. Lors des rencontres, des livres seront suggérés et devront être lus par tous afin qu'un retour soit fait.

Tous les dimanches du 8 janvier au 26 février de 9 h 30 à 11 h 30

Improvise-toi proche aidant par Madame Audrey Lambert et Madame Jacinthe Jourdain **GRATUIT**

À l'aide de sujets prédéterminés, les participants se prêteront au jeu d'improvisation. Les thématiques abordées sont développées en s'inspirant des besoins des aidants.

Les samedis 28 janvier et 18 février de 13 h à 15 h

Mandala musical **GRATUIT**

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

Tout le matériel est fourni (crayons de bois et modèles) ou vous pouvez apporter votre matériel.

Samedi 14 janvier de 13 h à 15 h

Vendredi 20 janvier de 9 h 30 à 11 h 30

Vendredi 3 février de 13 h à 15 h

Marche au Parc les Salines, par Madame Jacinthe Desmarais et Madame Nathalie Graveline **GRATUIT**

Marche extérieure adaptée à vos capacités et à votre rythme

Les lundis du 9 janvier au 27 février de 9 h 30 à 10 h 30

Ma vie comme proche aidant, par Madame Louise-Anne Ste-Marie **GRATUIT**

Un proche aidant est une personne qui consacre du temps à aider un proche atteint dans sa santé ou son autonomie. Ensemble nous discuterons de notre quotidien et le bien-être que l'on retire de notre rôle.

Mardi 31 janvier de 13 h à 15 h

Mouvement d'écriture **GRATUIT**

Un temps pour lire, un temps pour écrire.

Les vendredis 13-27 janvier et 10-24 février de 13 h à 15 h

Pause-cinéma **GRATUIT**

Visiter un nouveau pays, ça vous intéresse?

Les samedis 7 janvier et 4 février de 13 h à 14 h 30

Mardi 17 janvier de 13 h à 14 h 30

Jeudi 23 février de 18 h à 19 h 30

Remue-méninges **GRATUIT**

Jeux divers et échanges entre les participants

Samedi 21 janvier de 13 h à 15 h

Resto

Mardi 10 janvier de 11 h 30 à 13 h 30 « Normandin »

Vendredi 3 février de 11 h 30 à 13 h 30 « Rôtisserie St-Hubert »

Coût: Le repas est aux frais du participant.

ViActive, par Madame Jacinthe Desmarais et Madame Nathalie Graveline **GRATUIT**

Exercices physiques adaptés à la clientèle

Groupe du mardi: Les mardis du 10 janvier au 28 février de 9 h 30 à 10 h 30

Groupe du jeudi: Les jeudis du 12 janvier au 23 février de 9 h 30 à 10 h 30

12 personnes maximum

Ateliers de créativité par Madame Andréanne Rioux

* Techniques de peinture acrylique

Dimanche 15 ou 22 ou 29 janvier de 13 h à 16 h

Coût: 5 \$/atelier

* Collage créatif

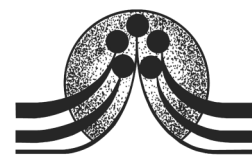
Dimanche 5 et 12 février de 13 h à 16 h

Coût: 10\$ pour les 2 ateliers, payable lors du 1er atelier

* Techniques mixtes et médiums acryliques

Dimanche 19 et 26 février de 13 h à 16 h

Coût: 10\$ pour les 2 ateliers, payable lors du 1er atelier



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

L'Espace Entre-Aidants 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

**Inscription à
compter du
19 décembre
seulement**

Description des activités

Janvier - Février 2017

À venir en mars 2017

Conférence de Monsieur Grégory Charles

Au Centre des arts Juliette-Lassonde

Mercredi 15 mars 2017 à 19 h

Billets en vente bientôt, au coût de 20 \$



Dîner de Noël 2016



Nos services sont là pour vous!

HALTE-RÉPIT

Êtes-vous fatigué?

Avez-vous besoin d'une pause?

Avez-vous besoin de prendre du temps pour vous?

Nous sommes là pour vous offrir soutien et répit.

Pour plus de renseignements, communiquez avec Jacinthe ou Nathalie au 450 250-2874, poste 209.

PROFESSIONNELS GRATUIT

Ergothérapeute, Madame Véronique Gendron, de la Clinique Objectif Santé et Bien-Être

Mardi 10 janvier ou 7 février de 13 h 30 à 15 h « Brain gym: musclez votre cerveau »

Jeudi 19 janvier de 18 h 30 à 20 h « Éviter les chutes à la maison »

Jeudi 16 février de 18 h 30 à 20 h 30 « Comment l'ergothérapie peut vous aider? »

15 personnes maximum

Harpiste, Madame Isabeau Corriveau, de la Clinique Objectif Santé et Bien-Être

Moment de détente au son de la harpe.

Les mercredis 25 janvier et 15 février de 13 h 30 à 15 h

Hypnologues, Monsieur Jean-François Bélanger et Madame Martine St-Germain

Mardi 24 janvier de 13 h à 15 h « Changez vos croyances, changez votre vie! »

Jeudi 2 février de 18 h à 20 h « Gestion de la douleur »

Mercredi 8 février de 13 h à 15 h « Identifier et gérer son stress »

Mercredi 8 février de 19 h 30 à 21 h « Et si mon poids m'était conté! » ***Au Holiday Inn Express** (1500 Rue Johnson E, St-Hyacinthe)

Mercredi 22 février de 13 h à 15 h « Les bienfaits des outils alternatifs »

Mouvement sur chaise, par Madame Valérie Aimé, kinésiologue de la Clinique Objectif Santé et Bien-Être

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

Tous les lundis du 9 janvier au 27 février de 13 h 30 à 15 h

Nutritionniste, Madame Marie-Pier Breton, de la Clinique Objectif Santé et Bien-Être

Mardi 17 janvier de 9 h 30 à 11 h 30 « Syndrome de fatigue chronique et arthrite : un coup de pouce par l'alimentation »

Samedi 21 janvier ou 25 février de 9 h 30 à 11 h 30 « Étiquettes nutritionnelles: comment lire entre les lignes »

Mardi 14 février de 9 h 30 à 11 h 30 « Cancres et mythes alimentaires »

Pharmacienne, Madame Nicole Lussier, de la Clinique Objectif Santé et Bien-Être

Mercredi 11 janvier de 9 h 30 à 11 h 30 « Le cholestérol »

Mercredi 1er février de 13 h à 15 h « Arthrose, arthrite et ostéoporose »

Psychoéducatrice, Madame Émilie Dauphinais-Bertrand, de la Clinique Objectif Santé et Bien-Être

Vendredi 13 janvier et 27 janvier de 9 h 30 à 11 h 30 « Avoir enfin confiance en soi et apprendre à dire non »

Vendredi 10 février de 9 h 30 à 11 h 30 « Apprendre à lâcher prise »

Vendredi 24 février de 9 h 30 à 11 h 30 « Qu'est-ce que la pensée positive? »

8 personnes maximum

Yoga sur chaise, par Madame Valérie Aimé, kinésiologue de la Clinique Objectif Santé et Bien-Être

Retrouver votre équilibre physique et mental avec une séance combinant des postures douces et des respirations profondes.

Vendredi 17 février de 13 h 30 à 15 h

FORMATIONS

Accompagnement d'un proche en fin de vie, par Madame Marlyne Falardeau, infirmière à la retraite GRATUIT

Êtes-vous confronté à la mort prochaine d'un être cher? Soutenez-vous un proche en perte d'autonomie? Ces ateliers sont pour vous.

Les mardis 7-14-21-28 février de 13 h 30 à 15 h 30

4 à 6 personnes maximum - Groupe fermé

Formation iPad GRATUIT

Cette formation permet aux proches aidants de comprendre son fonctionnement et de découvrir un outil utile pour la recherche d'informations.

Groupe 3: Les jeudi 12-19-26 janvier de 13 h à 15 h

Groupe 4: Les jeudis 9-16-23 février de 13 h à 15 h

8 personnes maximum

Prévention de l'épuisement, Madame Marlyne Falardeau

Atelier de 8 rencontres: Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre.

Les mercredis du 11 janvier au 1er mars de 13 h 30 à 15 h 30

4 à 6 personnes maximum - Groupe fermé

Coût: 25 \$ pour le cahier du participant

ACTIVITÉS

Acrylique par Madame Andréanne Rioux

Venez découvrir l'acrylique.

Les lundis 9-16-23-30 janvier et 6-13-20-27 février de 13 h à 16 h

4 à 7 personnes maximum

Coût: 5 \$ par atelier

Activités d'intégration sociale, par Madame Jacinthe Desmarais et Madame Nathalie Graveline GRATUIT

Jeudi 19 janvier de 13 h 30 à 15 h 30 « Fais-moi un dessin »

Jeudi 9 février de 13 h 30 à 15 h 30 « La Fureur »

Jeudi 23 février de 13 h 30 à 15 h 30 « Tournoi de poches »

Café-échanges GRATUIT

Groupe de partage, d'analyse et de réflexion au sujet des activités offertes à notre clientèle.

Les vendredis 20 janvier et 17 février de 13 h 15 à 15 h 15

Ce qu'est un proche aidant par Madame Louise-Anne Ste-Marie GRATUIT

Atelier d'informations et d'échanges pour démystifier notre rôle lorsque nous avons un ami ou un membre de sa famille qui a besoin de nos services, quels qu'ils soient.

Mercredi 22 février de 10 h à 11 h 30

Création de bijoux, par Madame Audrey Lambert et Madame Jacinthe Jourdain

Utiliser du matériel récupéré/recyclé pour confectionner un bijou unique et à leur image.

Samedi 11 février de 13 h à 15 h

Coût: 5 \$ par atelier

Création pour soi, par Madame Jacinthe Desmarais et Madame Nathalie Graveline

Mercredi 18 janvier de 9 h à 11 h « Signet bijoux »

Jeudi 26 janvier de 13 h à 15 h 30 « Découvrir une technique pour peinture abstraite »

Mercredi 1er février de 9 h à 11 h « Peinture sur tablier en jeans »

Mercredi 15 février de 9 h à 11 h « Peinture sur liège »

8 personnes maximum

Coût: 5 \$ par atelier

Le Cube énergie des proches aidants, par Madame Valérie Aimé, kinésiologue GRATUIT

Marche extérieure pour les proches aidants au Parc les Salines

Les samedis du 7 janvier au 25 février de 10 h 30 à 11 h 30

Animatrice: Madame Valérie Aimé, kinésiologue

Demain, sera un autre jour GRATUIT

Atelier interactif, visionnement du film suivi de discussions.

Mercredi 18 janvier de 13 h à 14 h 30