



# À inscrire à votre agenda

Activités destinées  
aux  
**Proches  
Aidants**

## Déjeuners causeries entr'aidants

Des rencontres chaleureuses pour les proches aidants désirant se rencontrer et échanger sur leur situation. À chaque rencontre, l'intervenante amène un nouveau thème et le groupe pourra en discuter, partager et se ressourcer !

**Lundi • 9h30 à 11h30**

## Dates

### Godmanchester

26 sept • 31 oct • 28 nov

### Saint-Chrysostome

19 sept • 24 oct • 21 nov

## Sortie entr'aidants

À mettre à votre agenda, surprise et reconnaissance pour les proches aidants, détails à venir !

### Endroit à confirmer

Lundi 12 décembre

## Prendre soin d'un proche sans s'épuiser

Une série de 8 rencontres qui vise à soutenir le proche aidant dans son rôle, à mieux définir et identifier ses besoins et ses limites et lui fournir des stratégies utiles au quotidien.

### Godmanchester

Les vendredis • 9 sept au 11 nov

De 9h30 à 11h30

(à noter que le 16 sept. Il n'y aura pas de rencontre et le 4 novembre, il y aura la journée

## Relais-répît

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 par l'organisme gratuitement.** Coût : 7,50 \$ pour le repas.

\* (Le Relais-répît permet au proche aidant de participer au déjeuner causerie, s'il y a lieu).

### Godmanchester

12 et 26 sept • 17 et 31 oct • 14 et 28 nov

• 12 déc

Lundi de 9h30 à 16h

### Saint-Chrysostome

19 sept • 3 et 24 oct • 7 et 21 nov

• 5 et 19 déc

## Groupe de soutien en SOIRÉE

Animées 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

22 sept • 20 oct • 17 nov • 15 déc

Les jeudis soirs • 18h30 à 20h30

## Journée des proches aidants - 13<sup>e</sup> édition Le coffre aux trésors

Pièce de théâtre "Le Coffre" présenté par La troupe de théâtre Parminou, danse et musique avec Carl Gauthier, ressources du milieu, tirages, repas chaud, massage. Possibilité de halte-répît sur demande (évaluation requise)

### À Salaberry-de-Valleyfield

Vendredi 4 nov

9h30 à 15h00

**Billet en vente dès maintenant**

Pour information ou inscription :

Tél : 450.826.1243

Sans frais : 1.855.826.1243



# À inscrire à votre agenda

Activités destinées  
aux  
**Proches  
Aidants**

## Yoga sur chaise

Une série de 12 rencontres qui vise à développer la flexibilité, à réduire le stress, à tonifier les muscles et d'améliorer la posture tout en apaisant l'esprit.

Vendredi • 13h30 à 14h30

## Dates

**Saint-Chrysostome**

16 sept au 9 déc

\*Exception : le 4 nov

## Groupe de soutien pour les personnes vivant un deuil

Une série de 10 rencontres qui permettent aux personnes en deuil de partager leurs histoires et de trouver du réconfort dans l'échange avec d'autres endeuillés.

**Godmanchester**

Du 27 sept au 29 nov

Les mardis • 13h30 à 15h30

En anglais

## Café-rencontre

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

**Saint-Chrysostome**

14 sept au 14 déc

\*Exception 12 oct Bowling  
Bingo monétaire : 2 nov

## Quilles et souper

À mettre à votre agenda beaucoup de plaisir est attendu au salon de quilles à Huntingdon suivi d'un souper au restaurant Citron & Basilic (souper à vos frais)  
Coût: 10.00\$ / Quilles  
Vous pouvez demander pour du co-voiturage

**Quillorama Huntingdon**

(115 Rue Lake)

12 oct à 14h00

## Conférence: Fraude envers les aînés

Par Micheline Major,  
L'Association québécoise de défense des droits des

**Saint-Chrysostome**

26 oct à 13h30

**Saint-Chrysostome**  
23A, Ste-Anne  
Saint-Chrysostome, Québec J0S 1R0

**Godmanchester**  
1493, route 138, suite 4  
Huntingdon, Québec J0S 1H0

Pour information ou inscription :

Tél : 450.826.1243

Sans frais : 1.855.826.1243