



À inscrire à votre agenda Hiver 2018

Déjeuners causeries entr'aïdants

Des rencontres chaleureuses pour les proches aidants désirant se rencontrer et échanger sur leur situation.

Lundi • 9h30 à 11h30

Saint-Chrysostome

22 janvier - 19 mars

Godmanchester

29 janvier - 26 mars

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 gratuitement.

Saint-Chrysostome et Godmanchester

Tous les lundis de 9h30 à 16h00

(Exception les journées fériées)

Coût : 7,50 \$ pour le repas.

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

Groupe de soutien en SOIRÉE

Animée 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

25 janvier - 22 mars

Jeudi • 18h30 à 20h30

Préparez-vous pour votre rôle d'aïdant

Une série de 8 rencontres qui vise à outiller le proche aidant, à mieux identifier ses besoins et à fournir des stratégies utiles au quotidien pour mieux accompagner et soutenir son proche tout en protégeant son énergie et sa santé.

Saint-Chrysostome

Dates à venir au printemps

Café-rencontres

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

Saint-Chrysostome

Tous les mercredis 10 janvier au 23 mai

13h30 à 16h30

Bingo monétaire : 14 février et 28 mars

Bingo-conférence

Bingo conférence pour connaître les droits des aînés.

Saint-Chrysostome

Mercredi • 7 mars à 13h30

Yoga sur chaise

Une série de 15 rencontres qui vise à développer la flexibilité, à tonifier les muscles et améliorer la posture

Coût : 75,00\$ pour la session

Saint-Chrysostome

19 janvier au 18 mai 2018

Vendredi • 13h30 à 14h30

(exception du 23 fév - 2 mars - 30 mars)

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

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

Pour information ou inscription :

Tél : 450.826.1243

Sans frais : 1.855.826.1243



Winter 2018 Activities

Support - Between Caregivers Cozy Coffee

In a welcoming, confidential environment, family caregivers who wish to meet, share and exchange similar situations gather on a monthly basis.

Designated Monday's 1:30 to 3:30

Godmanchester

Jan. 22nd • Feb. 19th • March 19th

Saint-Chrysostome

Jan. 29th • Feb. 26th • March 26th

Respite Relief - Activity for loved ones

This service is geared for the elderly experiencing light to moderate loss of autonomy. Two qualified animators welcome participants to a complete day of organized activities, which are designed according to the groups needs. It offers physical, cognitive and creative stimulation through crafts, games and music therapy which highlights special occasions and celebrations. **Our organization offers adapted transportation free of charge.**

Godmanchester - Saint-Chrysostome

Every Mondays from - 9:30 to 4:00

Except for holidays

Cost: Dinner \$7.50

** Respite Relief allows family caregivers to participate in the "Between Caregivers Cozy Coffee" support group.*

Chair Yoga

A series of 15 sessions to develop flexibility & tone, strengthen muscles, reduce stress and improve posture. Guaranteed to calm the spirit!

Cost: \$75.00 for the session

Saint-Chrysostome

January 19th to May 18th

**Except for Feb. 23rd - March 2nd - March 30th*

Friday's • 1:30 to 2:30

Workshop - Caregiving without Exhaustion

This 8 session workshop aims to support the family caregiver in their role to understand, identify and define personal needs and limits. At the same time, caregivers will learn new techniques and strategies to prevent burnout.

Registration is required by March 27th, 2018.

Ormstown

At CVR in the CLC room

April. 5th to May. 31st

Thursday's • 6:00 to 8:30 pm

**Except for April 26th*

Alzheimer Information Session

Following *Caregiving without Exhaustion* and in partnership with the Suroit Alzheimer Society, this information session will help caregivers will understand the signs and different types of memory loss. Thursday, June 7th, 2018 • 6:00 to 8:30 pm

Counsellors Corner

To take care of oneself is not an act of selfishness, instead an act self-reverence. Self-care means being your own best friend, giving yourself a break and even forgiving yourself! As a caregiver, it is an all too familiar act to overlook one's own needs, instead we prioritize those of others first. So as a call to action, I ask you to start each day by waking up and checking in with your own needs first, while adjusting your day accordingly!

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

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

Pour information ou inscription :

Tél : 450.826.1243

Sans frais : 1.855.826.1243