

# Programmation

## Hiver 2022

Pour les 7 points de service de la SAGÎM

» Sauf avis contraire, **toutes les activités sont gratuites.**

» **Pour participer à une activité** ou pour plus d'information, vous devez contacter l'intervenant.e de votre point de service.

### ÎLES-DE-LA-MADELEINE



#### Le Réconfort

Activités de stimulation à domicile. Journée à déterminer avec le proche aidant.

### HAUTE-GASPÉSIE



#### Le Réconfort

Activités de stimulation à domicile. Journée à déterminer avec le proche aidant.

### MATAPÉDIA



#### Le Réconfort

Activités de stimulation à domicile. Journée à déterminer avec le proche aidant.



#### Proches aidants

des secteurs des Îles-de-la-Madeleine, de Matapédia ou de la Haute-Gaspésie, n'hésitez pas à nous contacter si vous avez un intérêt pour des cafés-rencontres, des conférences ou autres activités.

Contactez Louise au  
418 534-1313

### BAIE-DES-CHALEURS MARIA



#### Le Réconfort

Activités de stimulation en groupe.

- Mercredis et jeudis
- Lieu : Source alimentaire Maria
- 10\$ / journée



#### Rencontre thé & tisane Retour vers soi

Les proches aidants sont invités à prendre un moment pour soi avec une méditation sur chaise, des techniques de respiration et de relaxation.

- Vendredi 21 janvier
- De 13 h 30 à 15 h 30
- Salle du CAB Maria

*Maximum 10 personnes,  
inscrivez-vous rapidement.*



#### Journée de ressourcement

Les proches aidants sont invités à participer à des activités dans le cadre d'une journée de ressourcement.

9 h à 11 h 30 : **Atelier de créativité** sur le thème de l'amour animée par Gabrielle Breton de l'Atelier ZUNIK.

**Dîner** : Sur place (gratuit).

13 h à 15 h : **Conférence** sur l'importance de la vie au moment présent animée par David Philippe.

- Vendredi 11 février
- De 9 h à 15 h
- Hôtel le Francis

### BAIE-DES-CHALEURS BONAVENTURE



#### Le Réconfort

Activités de stimulation en groupe.

- Mardis et mercredis
- Lieu : 114, av. Louisbourg
- 10\$ / journée



#### Brunch de la St-Valentin

Les proches aidants sont invités à prendre un moment pour soi autour d'un brunch.

- Lundi 14 février
- De 9 h 30 à 11 h 30
- 114, av. Louisbourg, Bonaventure



#### Activité de création

Les proches aidants sont invités à participer à une activité sur "L'art de se suivre" animée par Gabrielle Breton de l'atelier ZUNIK.

- À déterminer
- Durée de 2h30
- 114, av. Louisbourg, Bonaventure



#### Bingo cadeaux

Les proches aidants sont invités à venir s'amuser et passer un bon moment ensemble.

- Jeudi 31 mars
- 13 h 30
- 114, av. Louisbourg, Bonaventure



Activité s'adressant aux proches aidants / familles



Activité s'adressant aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou autres maladies neurocognitives



Activité pour le public

## ROCHER-PERCÉ



### Le Réconfort

Activités de stimulation à domicile. Journée à déterminer avec le proche aidant.



### Café-rencontre

Activité pour les proches aidants sous le thème "Prendre soin de soi". La rencontre sera animée par l'intervenante.

- Lundi 14 février
- De 13 h à 15 h
- Lieu à déterminer
- Prix de présences

*Inscription requise avant le 9 février.*



### Conférence virtuelle

Conférence sur l'Environnement adéquat et les attitudes apaisantes pour rassurer notre proche, animée par Jessica Aspirot, l'intervenante du point de service Rocher-Percé.

- Jeudi 17 mars
- De 13 h à 15 h
- Par Zoom
- Prix de présences

*Inscription requise avant le 10 mars.*

## GASPÉ



### Le Réconfort

Activités de stimulation à domicile. Journée à déterminer avec le proche aidant.



### Cafés-rencontres Tisane et causerie

Rencontre mensuelle animée par l'intervenante, offrant aux aidants un moment privilégié pour échanger, recevoir du soutien et apprendre.

Thème : **Histoire de vie**

- Mardi 15 février
- 13 h 30 à 15 h 30
- Endroit à déterminer

Thème : **Nutrition et bien-être**

- Mardi 15 mars
- 13 h 30 à 15 h 30
- Endroit à déterminer



### 5 à 7 pour le plaisir

Rencontres amicales pour les proches aidants pour créer des liens.

- Février : date et endroit à déterminer
- Mars : date et endroit à déterminer



### Activités pour le plaisir

Activités pour le proche aidant et la personne atteinte.

#### Confection d'une boîte à bonheur

- Mardi 8 février, 10 h à 13 h
- Endroit à déterminer
- Dîner sur place

#### Atelier de cuisine

- Lundi 7 mars, 10 h à 13 h
- Endroit à déterminer
- Dîner sur place

## ESTRAN / MURDOCHVILLE



### Le Réconfort

Activités de stimulation à domicile. Journée à déterminer avec le proche aidant.



### Kiosque d'information

La nouvelle intervenante du secteur, Emma Desgens, accompagnée de Marcel Bélanger, membre du CA, tiendront un kiosque d'information sur la maladie d'Alzheimer. Ce sera également l'occasion de vous procurer une carte de membre de la SAGIM.

- Jeudi 27 janvier
- De 10 h à 15 h
- À l'Épicerie Lemieux de Grande-Vallée



### Café-rencontre

Les proches aidants sont invités à participer à une rencontre d'information et à se ressourcer. Nous vous transmettrons plus de détails sur cette rencontre dans les prochaines semaines.

- En février
- Salle Communautaire de Grande-Vallée