

# Programmation printemps 2022

- » Sauf avis contraire, **toutes les activités sont gratuites.**
- » **Pour participer à une activité** ou pour plus d'information, **vous devez contacter l'intervenante de votre point de service.**

## MRC AVIGNON MARIA



### Le Réconfort

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

Information : 418 759-1820

## MRC AVIGNON MATAPÉDIA



### Le Réconfort

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

Inscription : 418 865-0270



### Rencontres avec l'intervenante

Une intervenante sera disponible pour rencontrer individuellement les proches aidants et les personnes atteintes pour leur offrir information, soutien et conseils.

#### Jeudi 21 avril de 9 h à 12 h

- Centre Polyvalent de Pointe-à-la-Croix
- Inscription avant le 19 avril

#### Lundi 2 mai de 9 h à 12 h

- À Matapédia
- Inscription avant le 27 avril



### Groupe de soutien

Activité de partage, d'entraide et d'information pour les proches aidants.

#### Jeudi 21 avril de 13 h à 15 h

- Centre Polyvalent de Pointe-à-la-Croix
- Inscription avant le 19 avril

#### Lundi 2 mai de 13h à 15h

- À Matapédia
- Inscription avant le 27 avril

## MRC BONAVENTURE



### Le Réconfort

Activités de stimulation en groupe.

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



### Brunch de Pâques

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

- Jeudi 14 avril
- 9 h 30 à 11 h 30
- 114, av. Louisbourg, Bonaventure



### Soirée Ciné

Les proches aidants sont invités à visionner le film à succès : «**Les pages de notre amour**» dans lequel on retrouve un couple vivant avec la maladie d'Alzheimer.

- Jeudi 19 mai à 18 h 30
- 114, av. Louisbourg, Bonaventure
- Places limitées
- Inscription avant le 16 mai



### Café-rencontre

Activité pour les proches aidants sous le thème «**Comment introduire des services d'aide à domicile lorsque votre proche refuse**»

- Vendredi 10 juin
- 13 h 30 à 15 h 30
- Endroit à déterminer

## ÎLES-DE-LA-MADELEINE



### Le Réconfort

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



### Café-rencontres virtuels par ZOOM

Discussions virtuelles en groupe, animées par l'intervenante, selon le Programme Proche Aidance Responsable (PAR) .

**Pour les proches aidants de partout en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine.**

Les rencontres virtuelles débuteront à la fin avril. Contactez Stéphanie Thériault au 418 986-3881 pour plus d'information ou pour vous inscrire.



### Conférence

Atelier sur les bienfaits de l'herboristerie-aromathérapie avec une professionnelle invitée.

- Au mois de mai
- Endroit à déterminer
- Inscription requise



### Activité dans le cadre de la Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées

- Au mois de juin
- Endroit à déterminer
- Inscription requise



Activité s'adressant aux proches aidants / familles



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



Activité pour le public

## ESTRAN / MURDOCHVILLE



### Le Réconfort

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



### Café-rencontres

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

#### Thème :

#### Les sentiers du proche aidant

- Mercredi 27 avril à 13 h 30
- À Grande-Vallée
- Endroit à déterminer

#### Thème :

#### Environnement et approche

- Lundi 30 mai à 13 h 30
- CAB Les Hauts-Bois Murdochville

#### Thème :

#### Environnement et approche

- Mercredi 15 juin à 13 h 30
- À Grande-Vallée
- Endroit à déterminer

## MRC HAUTE-GASPÉSIE



### Le Réconfort

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



### Café-rencontre

Activité pour les proches aidants sous le thème «**Un brin de jasette**».

- Mercredi 4 mai à 13 h 30
- Endroit à déterminer

## MRC ROCHER-PERCÉ



### Le Réconfort

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



### Groupe de soutien

Venez discuter entre vous de votre réalité de proche aidant dans une ambiance respectueuse, ouverte et confidentielle.

- Inscription requise pour les trois séances avant le 14 avril, puisqu'il s'agit d'un groupe fermé.
- Un groupe de 2 à 5 personnes.
- 3 ateliers du Programme Proche Aidance Responsable (PAR) :

#### Aider sans disparaître

Jeudi 28 avril, 13 h 30

#### L'importance de bien s'entourer

Jeudi 26 mai, 13 h 30

#### J'ai des émotions, suis-je normal?

Jeudi 30 juin, 13 h 30



### Café-rencontre

Activité pour les proches aidants sous le thème de la **gestion du stress et de l'anxiété reliés au rôle de proche aidant**.

- Jeudi 12 mai, 13 h 30 à 15 h 30
- Endroit à déterminer
- Prix de présences
- Inscription avant le 1 mai



### Présentation de matériel et de jeux adaptés

Les proches aidants sont invités à venir explorer l'équipement et les jeux disponibles à emprunter.

- Bureau de la SAGIM à Chandler
- Les mercredi 1 juin, 8 juin et 15 juin à 13 h 30
- 3 personnes max. par date
- Inscription avant le 20 mai



### Pique-nique Bonjour l'été !

Activités pour le proche aidant et la personne atteinte.

- Mardi 21 juin, 11 h à 14 h
- Endroit à déterminer

## GASPÉ



### Le Réconfort

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



### Café-rencontres Tisane et causerie

Rencontres mensuelles animées par l'intervenante, offrant aux aidants un moment privilégié pour échanger, recevoir du soutien et apprendre. Endroit à déterminer.

#### Histoire de vie

- Mardi 5 avril, 13 h 30 à 15 h 30

#### À la découverte du Qi gong

- Mardi 3 mai, 13 h 30 à 15 h 30

#### Ressourcement à la plage

- Mardi 7 juin, 13 h 30 à 15 h 30



### 5 à 7 amical

Rencontres amicales pour les proches aidants pour créer des liens. Endroit à déterminer.

#### Soirée sushis revisités

- Vendredi 29 avril, 17 h à 20 h

#### Soirée Tapas

- Jeudi 16 juin, 17 h à 20 h



### Activités pour le plaisir

Activités pour le proche aidant et la personne atteinte. Endroit à déterminer. Diner sur place.

#### Décoration de biscuits de Pâques

- Mardi 12 avril, 10 h à 13 h

#### Les sens dans la nature

- Mardi 10 mai, 10 h à 13 h

#### Olympiades

- Mardi 14 juin, 10 h à 13 h



### Brunch printanier

Invitation aux proches aidants à prendre un moment pour soi.

- Dimanche 15 mai, 9 h 30
- Centre culturel Le Griffon



### Activité dans le cadre de la Semaine québécoise intergénérationnelle

Décoration de biscuits entre personnes atteintes et petits-enfants

- Dimanche 22 mai, 10 h à 14 h