

La Table autonome des aînés des Collines

Activités pour le mois de mars 2019

Cafés-rencontres pour les proches aidants avec Josué Jude

Venez échanger sur votre réalité, vos espoirs, vos fatigues vécus dans le rôle de proche aidant ; et cela dans la bonne humeur, l'écoute et le respect.

Perkins (17, chemin du Manoir, édifice JA Perkins) le mardi 12-03 à 13h

Masham (9, chemin Passe-Partout, CLSC, salle de conférence) le jeudi 07-03 à 13h30

La Salette (32, rue des Saules, salle de quilles) le lundi 25-03 à 13h

Info et inscription : 819 457-9191 poste 242 ou sans frais 1-855 662-4637 poste 242, **Josué Jude**, responsable projet SOS proches aidants

Séance YOGA DU RIRE donnée par la maître-professeur Linda Leclerc

Expérience à la portée de tous, grâce à une approche amusante, simple et innovatrice dans le but de gérer le stress, chasser la déprime et pour atteindre un mieux-être physique, mental et émotionnel.

Lundi 18-03 de 13h à 15h

L'Ange-Gardien (Hôtel-de-ville) 1177, Route 315

Info et inscription : 819 457-9191 poste 242 ou sans frais 1-855 662-4637 poste 242, **Josué Jude**, responsable projet SOS proches aidants

Pour les aînés et les proches aidants

Rencontre sans rendez-vous avec la travailleuse de milieu, **Monique Albert**, qui sera présente chaque mois dans votre municipalité pour vous aiguillonner dans vos recherches d'informations, vous guider dans vos

demandes gouvernementales et autres, vous écouter et vous aider à remplir vos formulaires. C'est de l'aide précieuse avec le sourire.

Info : 1-855-662-4637 poste 244 ou sans frais 1-855 662-4637 poste 244,
Monique Albert, itmav

DATE À CANTLEY (92, chemin Denis, le chalet)

Mardi 12 mars de 9h30 à 11h30

DATE À CANTLEY (38, rue Godmaire, le chalet)

Jeudi 21 mars de 13h à 15h

DATE À LA SALETTE

Mercredi 6 mars de 10h à midi

DATE À VAL-DES-MONTS (17, ch. du Manoir, salle Marcel-Périard)

Jeudi 14 mars de 9h30 à 11h30

DATE À VAL-DES-MONTS (24, du Parc Thibault, salle de réunion)

Jeudi 21 mars de 9h30 à 11h30