Allez hop je prends soin de moi!

PROJET RESSOURÇAIDANT

calendrier
pour proches aidants d'aînés

AVRIL 2020 À MARS 2021

WEBINAIRE :

L'ANXIÉTÉ ET LE STRESS

par Jean-Yves Dionne, apothicaire éclectique, formateur et pharmacien

Mardi 7 avril à 19 h 30

GROUPE DE SOUTIEN POUR FEMMES ET HOMMES

par Lucie L'Heureux, facilitatrice

TECHNIQUE D'AUTO-MASSAGE

par Jacinthe Desbiens, massothérapeute

Mercredi 29 avril à 18 h 30

L'atelier est offert en direct via la plateforme numérique Go ToMeeting.

FAITES L'ESSAI DE LA PLATEFORME NUMÉRIQUE GO TOMEETING

avec Janie Martel

Avril 2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1	2	3	4
5	6	**7** Webinaire sur l'anxiété et le stress à 19 h 30	8	9	10 Vendredi saint	11

12 Pâques	13 Lundi de Pâques	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	**29** Technique d'auto-massage et Groupe de soutien pour femmes et hommes à 18 h 30	30		

Semaine de l'action bénévole

Infos du mois :
Informations générales sur la maladie à coronavirus (COVID-19)
1 877 644 4545 (sans frais)
Personnes malentendantes (ATS) 1 800 361 9596 (sans frais)

Site web officiel du gouvernement du Québec : quebec.ca
Plusieurs sections s'offrent à vous, par exemple :
Famille et soutien aux personnes et Aide financière

INSCRIPTION

819 849-7011, poste 223
aidant@cabmrccoaticook.org
facebook.com\soutienauxaidants

Lucie L'Heureux et Janie Martel,
agentes de développement en service de soutien aux proches aidants et animatrices

ASSISTANCE IMPÔTS

Personnes à faibles revenus

Par téléphone seulement : 819 849-7011, poste 232

Du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h, à partir du 28 avril

CAFÉ-RENCONTRE :

JE RELÈVE LE DÉFI DE LA COMMANDE D'ÉPICERIE EN LIGNE!

par Lucie L'Heureux, facilitatrice

Mercredi 13 mai à 13 h 30

La rencontre est offerte en direct via la plateforme numérique Go ToMeeting.

CAFÉ-RENCONTRE :

LA CHARGE MENTALE ET L'INCERTITUDE

par Lucie L'Heureux, facilitatrice

Mercredi 13 mai à 18 h 30

La rencontre est offerte en direct via la plateforme numérique Go ToMeeting.

CONFÉRENCE :

S'ACCOMPAGNER SOI-MÊME EN BIENVEILLANCE

par Myriam Keyzer, écrivaine, formatrice et consultante

Mercredi 27 mai à 13 h 30

La conférence est offerte en direct via la plateforme numérique Go ToMeeting.

Mai 2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1	2
3	4	5	6	7	8	9

10 Fête des Mères	11	12	**13** Café-rencontre : Je relève le défi de la commande d'épicerie en ligne! à 13 h 30 Café-rencontre : La charge mentale et l'incertitude à 18 h 30	14	15	16
17	18 Fête de la Reine Journée nationale des patriotes	19	20	21	22	23
24/31	25	26	**27** Conférence S'ACCOMPAGNER SOI-MÊME en bienveillance à 13 h 30	28	29	30

Infos du mois :

- Consultez ou devenez ami de la page Facebook des proches aidants de la MRC de Coaticook **facebook.com/soutienauxaidants**
- Découvrez le Réseau d'Information des Aînés du Québec, le RIAQ. Un organisme communautaire en ligne qui offre gratuitement des ateliers d'informatique dans le confort de votre maison. Il suffit d'être membre, le coût est autour de 40$ par année.
  Pour vous informer : leriaq@gmail.com ou 1-866-592-9408. Site web : **www.riaq.ca**

INSCRIPTION

819 849-7011, poste 223

aidant@cabmrccoaticook.org

facebook.com\soutienauxaidants

Lucie L'Heureux et Janie Martel,
agentes de développement en service de soutien aux proches aidants et animatrices

Vous connaissez quelqu'un qui a besoin d'aide?

SERVICE D'AIDE AUX COMMISSIONS

Pour les personnes de 70 ans et plus isolées à domicile

819 849-7011 poste 201

LE SERVICE DE L'AIDE À DOMICILE DE LA MRC DE COATICOOK

par Julie Grenier, directrice

Mercredi 3 juin à 18 h 30

La conférence est offerte en direct via la plateforme numérique Zoom.

GROUPE DE SOUTIEN : L'ISOLEMENT SOCIALE

par Lucie L'Heureux, facilitatrice

TECHNIQUE D'AUTO-MASSAGE

par Jacinthe Desbiens, massothérapeute

Mercredi 10 juin à 18 h 30

Les conférences sont offertes en direct via la plateforme numérique Zoom.

WEBINAIRE : LA PROTECTION DES PERSONNES VULNÉRABLES

par Corinne Harbec-Lachapelle, responsable des événements publics, Curateur public du Québec

Mercredi 17 juin à 13 h 30

La conférence est offerte en direct via la plateforme numérique Zoom.

Juin 2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1	2	**3** Le service de L'Aide à domicile de la MRC de Coaticook à 18 h 30	4	5	6
7	8	9	**10** Technique d'auto-massage à 18 h 30 Groupe de soutien pour femmes et hommes à 18 h 30	11	12	13

14	15 Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées	16	**17** Webinaire : La protection des personnes vulnérables à 13 h 30	18	19	20
21 Fête des Pères	22	23	24 Saint-Jean Baptiste	25	26	27
28	29	30				

Faites l'essai de la plateforme numérique Zoom, avec Janie Martel

Infos du mois :
Vous ne pouvez assister à la conférence en ligne de L'Aide à domicile de la MRC de Coaticook?
Informez-vous sur leurs services : entretien ménager, préparation de repas, aide aux courses, présence surveillance sur demande et soins à la personne. Renseignements : 819 849-7716 | **aideadomicilecoaticook.com**.

INSCRIPTION

819 849-7011, poste 223
aidant@cabmrccoaticook.org
facebook.com\soutienauxaidants

Lucie L'Heureux et Janie Martel,
agentes de développement en service de soutien aux proches aidants et animatrices

SERVICE D'APPELS TÉLÉPHONIQUES AUX AÎNÉS ISOLÉS

Pour briser l'isolement et le sentiment de solitude

819 849-7011 poste 216

1ER ATELIER D'EXPLORATION THÉÂTRALE

La maison des aidants (mouvements bienfaisants)

par Patricia-Anne Blanchet, professeure de théâtre et doctorante en éducation artistique

Mercredi 8 juillet à 18 h 30

L'atelier est offert en direct via la plateforme numérique Zoom.

2E ATELIER D'EXPLORATION THÉÂTRALE

La maison des aidants (mouvements bienfaisants)

par Patricia-Anne Blanchet, professeure de théâtre et doctorante en éducation artistique

Mercredi 22 juillet à 18 h 30

L'atelier est offert en direct via la plateforme numérique Zoom.

GROUPE DE SOUTIEN : CONTE POUR ADULTES

par Lucie L'Heureux, facilitatrice

Mercredi 15 juillet à 18 h 30

La rencontre est offerte en direct via la plateforme numérique Zoom.

Juillet 2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Fête du Canada	2	3	4
5	6	7	**8** 1er Atelier d'exploration théâtrale à 18 h 30	9	10	11

12	13	14	**15** Groupe de soutien pour femmes et hommes à 18 h 30	16	17	18
19	20	21	**22** 2e Atelier d'exploration théâtrale à 18 h 30	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Infos du mois :

Savez-vous que vous pouvez joindre vous-même votre députée de circonscription?

Geneviève Hébert, Députée de Saint-François, Coalition avenir Québec

373, rue King Est, 2e étage, suite 203-B, Sherbrooke (Québec) J1G 1B4 | 819 565-3667 | Genevieve.Hebert.SAFR@assnat.qc.ca

INSCRIPTION

819 849-7011, poste 223

aidant@cabmrccoaticook.org

facebook.com\soutienauxaidants

Lucie L'Heureux et Janie Martel,
agentes de développement en service de soutien
aux proches aidants et animatrices

SERVICE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS DE LA MRC DE COATICOOK

Bénéficiez d'un accompagnement en individuel! Écoute, soutien et références.

PAUSE D'ACTIVITÉS POUR PROFITER DE L'ÉTÉ!

Le Service Info-Aidant est disponible au besoin ainsi que Serge Fournier, travailleur de milieu pour aînés au Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook, au 819 345-0877.

INFO-AIDANT

1 855 852-7784

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

LAPPUI.ORG

Août 2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3	4	5	6	7	8

9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

Infos du mois :
Depuis le début de la crise du Covid-19 un groupe de soutien sur Facebook a été créé pour vous. Il s'agit d'un groupe privé du nom de :
Réseautage proches aidants

INSCRIPTION

819 849-7011, poste 223
aidant@cabmrccoaticook.org
facebook.com\soutienauxaidants

Lucie L'Heureux et Janie Martel,
agentes de développement en service de soutien aux proches aidants et animatrices

IL Y A UN MOMENT QUE VOUS AVEZ ÉTÉ INSCRIT À DES WEBINAIRES?

Notamment ceux-ci : Immunité : Résister aux infections de Jean-Yves Dionne pharmacien, formateur et apothicaire électique et Bye Bye Anxiété de Dre Danie Beaulieu, psychologue. Il est toujours possible de les visionner!

LA LIGNE 811 EST UN SERVICE DE CONSULTATION TÉLÉPHONIQUE GRATUIT ET CONFIDENTIEL

Il regroupe le service Info-Santé et le service Info-Social.

5 À 7 LANCEMENT DES RECUEILS DE TEXTES

Mercredi 2 septembre à 17 h

Offert via la plateforme numérique Zoom

GROUPE DE SOUTIEN : L'ART AU SERVICE DE SOI

Animé par Lucie L'Heureux

Mercredi 15 septembre à 18 h 30

Offert via la plateforme numérique Zoom

MANDATS DE PROTECTION ET TESTAMENTS

par Me Anne-Sophie Francoeur, notaire

Mercredi 30 septembre à 18 h 30

Offert via la plateforme numérique Zoom

Septembre 2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1	**2** 5 à 7 Lancement des recueils de textes à 17 h	3	4	5
6	7 Fête du Travail	8	9	10	11	11

12	13	14	**15** Groupe de soutien : L'art au service de soi à 18 h 30	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	**30** Mandats de protections et testaments à 18 h 30			

Infos du mois :

- Connaissez-vous la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke? Leur mission se définit d'abord et avant tout par les notions de plaisir et d'accomplissement personnel pour les retraités, aînés ou grands-parents. Voici leur site web : **https://mgpsherbrooke.org**
- Découvrez MOVE 50 +, une plateforme interactive regroupant une variété de capsules vidéo d'entraînements et d'articles d'informations santé spécialement conçus pour les besoins des 50 ans et +. **https://move50plus.ca**

INSCRIPTION

819 849-7011, poste 223

aidant@cabmrccoaticook.org

facebook.com\soutienauxaidants

Lucie L'Heureux et Janie Martel,
agentes de développement en service de soutien aux proches aidants et animatrices

l'Éveil Ressource communautaire en santé mentale

Pour connaître les service de L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale

Vous pouvez composer le 819 849-3003

LES COMMUNAUTÉS CULTURELLES ET LA PROCHE AIDANCE

par M. Gérard-Pierre Ti-I-Taming, aîné Martiniquais

Vendredi 9 octobre à 11 h 15

En direct sur Facebook en collaboration avec le Centre communautaire Élie-Carrier

GROUPE DE SOUTIEN : L'ART AU SERVICE DE SOI

Animé par Lucie L'Heureux

Mercredi 14 octobre à 18 h 30

Offert via la plateforme numérique Zoom

MIDI-CONFÉRENCE : MIEUX CONNAITRE LA MALADIE ALZHEIMER

Par Lucie Lemelin, conseillère aux familles de la Société Alzheimer de L'Estrie

Mardi 27 octobre de 12 h à 13 h

Offert via la plateforme numérique Zoom

Octobre 2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Journée internationale des aînés	2	3
4	5	6	7	8	**9** Les communautés culturelles et la proche aidance à 11 h 15	10

11	12 Action de Grâces	13	**14** Groupe de soutien : L'art au service de soi à 18 h 30	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	**27** Midi-conférence : Mieux connaitre la maladie Alzheimer de 12 h à 13 h	28	29	30	31 Halloween

Infos du mois :

- Découvrez les webinaires VIVRE AU QUOTIDIEN de Parkinson Québec. Des conférences gratuites en ligne. Horaire flexible. Inscription : **1 800 720.1307 FORMATIONPARKINSONQUEBEC.CA**

- LES CONFÉRENCES MÉMORABLES de la Fédération québécoise des sociétés Alzheimer. Inscription : Nouha Ben Gaied **514 369.7891 poste 223 https://alzheimer.ca/fr/federationquebecoise/We-can-help/Our-services/les-conferences-memorables/les-conferences-2020**

Société Alzheimer de l'Estrie

Pour le secteur de la MRC de Coaticook

Lucie Lemelin, conseillère aux familles de la Société Alzheimer de L'Estrie est disponible en personne tous les mardis.

Pour la joindre : 819 238-5128

Semaine nationale des proches aidants
du 1er au 7 novembre 2020

LANCEMENT DES CAPSULES VIDÉO :
LE PROFIL DE L'EMPLOI

Conciliation travail-famille et proche aidance

Jeudi 5 novembre à 19 h

CAFÉ-RENCONTRE :
JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Facilité par Lucie L'Heureux

Jeudi 19 novembre à 18 h 30

Offert via la plateforme numérique Zoom

MIDI-CONFÉRENCE :
À LA DÉFENSE DES DROITS DES PROCHES AIDANTS

Par le Regroupement des aidants naturel du Québec (RANQ)

Mercredi 25 novembre à midi

Offert via la plateforme numérique Zoom

Novembre 2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3	4	**5** Lancement des capsules vidéo : Le profil de l'emploi à 19 h	6	7
8	9	10	11 Jour du Souvenir	12 Mi-novembre inscription aux **PANIERS DE NOËL** **819 849-7011, poste 224**	13	14

15	16	17	18	**19** Café-rencontre : Journée internationale des hommes à 18 h 30	20	21
22	23	24	**25** Midi-conférence : À la défense des droits des proches aidants de 12 h à 13 h	26	27	28
29	30					

Infos du mois :
Pour connaître la programmation complète des activités régionales qui vous sont dédiées pour la Semaine nationale des proches aidants, allez sur la page web de L'Appui Estrie : **lappui.org/Regions/Estrie**

INSCRIPTION

819 849-7011, poste 223
aidant@cabmrccoaticook.org
facebook.com\soutienauxaidants

Lucie L'Heureux et Janie Martel,
agentes de développement en service de soutien aux proches aidants et animatrices

Pour vous permettre d'assister à nos activités

NOUS OFFRONS GRATUITEMENT LE SERVICE DE RÉPIT

avec un(e) préposé(e) de L'Aide à domicile de la MRC de Coaticook.

Cela est pour chacune de nos activités et donc même celle en ligne. Appelez plus de 48 h à l'avance pour réserver une place. Cela fera de la compagnie à votre proche!

819 849-7716

SOUPER DE NOËL DES PROCHES AIDANTS

240 rue Roy, Coaticook

Vendredi 11 décembre à 18 h

GRANDE CUISINE COLLECTIVE DES FÊTES

464, rue Merrill, Coaticook

Mardi 8 décembre

la grande guignolée des médias

Jeudi 3 décembre

Décembre 2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1	2	**3** La grande guignolée des médias	4	5
6	7	**8** Grande cuisine collective des fêtes	9	10	**11** Souper de Noël des proches aidants à 18 h	12

13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25 Noël	26
27	28	29	30	31		

Infos du mois :

- Comment réduire les coûts des factures d'électricité? Éconologis est un programme qui offre gratuitement des conseils et des produits liés à l'efficacité énergétique à la maison. Pour vérifier si vous êtes admissible, composez-le : **819 563.1585**.
- Le saviez-vous? Secours-Amitié, la ligne d'écoute anonyme et confidentielle est ouverte tout le temps des fêtes : **819 564.2323**

INSCRIPTION

819 849-7011, poste 223

aidant@cabmrccoaticook.org

facebook.com\soutienauxaidants

Lucie L'Heureux et Janie Martel,
agentes de développement en service de soutien aux proches aidants et animatrices

Vous avez besoin d'un coup de main pour les repas?

LA POPOTE ROULANTE DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK EST LÀ POUR VOUS!

Pour la modique somme de 6$, un repas complet et équilibré sera livré chez vous. Le service est offert sur tout le territoire de la MRC de Coaticook

Certaines conditions s'appliquent

819 849-7011, poste 225

La popote roulante
DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK

GROUPE DE SOUTIEN :

L'ART AU SERVICE DE SOI

Animé par Lucie L'Heureux

Mercredi 20 janvier à 18 h 30

Offert via la plateforme numérique Zoom

DEUX CONFÉRENCES EN UNE :

QU'EST-CE QU'ÊTRE PROCHE AIDANT DANS LA CULTURE AUTOCHTONE?

ET

LE RÔLE D'UNE NUTRITIONNISTE

Par Francine Payer, grand-mère anishnabe du clan de la Tortue, nutritionniste et aromathérapeute

Mercredi 27 janvier à 18 h 30

Offert via la plateforme numérique Zoom

Janvier 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1 Jour de l'An	2
3	4	5	6	7	8	9

10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	**20** Groupe de soutien : L'art au service de soi à 18 h 30	21	22	23
24/31	25	26	**27** Conférence : Qu'est-ce qu'être proche aidant dans la culture autochtone? à 18 h 30	28	29	30

Infos du mois :
Janvier est le mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, voir la nouvelle campagne ici : **https://alzheimer.ca/fr/estrie**

INSCRIPTION

819 849-7011, poste 223
aidant@cabmrccoaticook.org
facebook.com\soutienauxaidants

Lucie L'Heureux et Janie Martel,
agentes de développement en service de soutien aux proches aidants et animatrices

Pour vous permettre d'assister à nos activités

NOUS OFFRONS GRATUITEMENT LE SERVICE DE RÉPIT

avec un(e) préposé(e) de L'Aide à domicile de la MRC de Coaticook.

Cela est pour chacune de nos activités et donc même celle en ligne. Appelez plus de 48 h à l'avance pour réserver une place. Cela fera de la compagnie à votre proche!

819 849-7716

CAFÉ-RENCONTRE :

CONFECTION DE SCRAPBOOK POUR OFFRIR À NOTRE PROCHE AIMÉ

Mercredi 10 février à 18 h 30

Offert via la plateforme numérique Zoom

GROUPE DE SOUTIEN :

S'ACCUEILLIR DANS L'INSTANT

Facilité par Lucie L'Heureux

Mercredi 17 février à 18 h 30

Offert via la plateforme numérique Zoom

FORMATION RCR

Devenez un héro en 30 minutes

Mercredi 24 février à 19 h

Au Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook
23 rue Cutting, Coaticook

Février 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	**10** Café-rencontre : Confection de scrapbook pour offrir à notre proche aimé à 18 h 30	11	12	13

14 Saint-Valentin	15	16	**17** Groupe de soutien : S'accueillir dans l'instant à 18 h 30	18	19	20
21	22	23	**24** Formation RCR à 19 h	25	26	27
28						

Infos du mois :

Connaissez-vous les services et activités de l'Association des personnes handicapées de la MRC de Coaticook et les habitations Hestia (logements adaptés avec service)? Consultez la page Facebook de l'APHC+ ou décrochez le téléphone pour de plus amples informations :
facebook.com/aph.coaticook 819 849-4949

INSCRIPTION

819 849-7011, poste 223

aidant@cabmrccoaticook.org

facebook.com\soutienauxaidants

Lucie L'Heureux et Janie Martel,
agentes de développement en service de soutien aux proches aidants et animatrices

VOUS AVEZ 65 ANS ET PLUS ET VOUS AVEZ ENVIE DE BOUGER!

Le Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook en collaboration avec la Direction de la santé publique vous offre des séances d'exercices gratuites qui permettent de conserver votre équilibre.

Pour plus d'information :
819 849-7011, poste 224

PIED

SOIRÉE D'INFORMATION FISCALE

Mercredi 3 mars à 18 h 30

Au Centre d'action bénévole
de la MRC de Coaticook
23 rue Cutting, Coaticook

GROUPE DE SOUTIEN :

L'ART AU SERVICE DE SOI

Animé par Lucie L'Heureux

Mercredi 17 mars à 18 h 30

Offert via la plateforme
numérique Zoom

5 À 7 CE N'EST QU'UN AU REVOIR!

Clôture du projet
Ressourçaidant

Jeudi 25 mars à 17 h

Mars 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1	2	**3** Soirée d'information fiscale à 18 h 30	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

14	15	16	**17** Fête de la Saint-Patrick Groupe de soutien : L'art au service de soi à 18 h 30	18	19	20
21	22	23	24	**25** 5 à 7 Ce n'est qu'un au revoir!	26	27
28	29	30	31			

Infos du mois :

- Lundi 8 mars 2021 **Journée internationale des droits des femmes** Voir les divers événements sur le site de la Fédération des femmes du Québec www.ffq.qc.ca
- Mars est le mois de la nutrition, voir la nouvelle campagne ici : **https://opdq.org/mars-mois-de-la-nutrition/** **Ordre professionnel des diététistes du Québec**

INSCRIPTION

819 849-7011, poste 223

aidant@cabmrccoaticook.org

facebook.com\soutienauxaidants

Lucie L'Heureux et Janie Martel,
agentes de développement en service de soutien aux proches aidants et animatrices

Pour vous permettre d'assister à nos activités

NOUS OFFRONS GRATUITEMENT LE SERVICE DE RÉPIT

avec un(e) préposé(e) de L'Aide à domicile de la MRC de Coaticook.

Cela est pour chacune de nos activités et donc même celle en ligne. Appelez plus de 48 h à l'avance pour réserver une place. Cela fera de la compagnie à votre proche!

819 849-7716

MERCI À NOTRE PARTENAIRE

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS DE L'ESTRIE POUR SON SOUTIEN FINANCIER

Sur la photo : Isabelle Routhier (Coordonnatrice du maintien à domicile au CAB de la MRC de Coaticook), Lucie L'Heureux (Agente de développement et animatrice en service de soutien aux proches aidants au CAB de la MRC de Coaticook), Marjorie Tyroler (Directrice du CAB de la MRC de Coaticook), Gwladys Sebobo (Directrice de L'Appui Estrie)

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
ESTRIE

LE CAB EST LÀ POUR VOUS!

Il y a des agents au Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook pour vous offrir toute l'information nécessaire dont vous avez besoin en tant que proche aidant.

PROJET RESSOURÇAIDANT,

VOICI LES SERVICES OFFERTS :

- Accompagnement individuel : écoute, soutien et référence.
- Café-ateliers, conférences et formations.
- Groupe de soutien de jour et de soir en alternance chaque mois.
- Rencontre d'information grand public.
- Capsules vidéo de sensibilisation à la réalité des proches aidants travailleurs réalisées en collaboration avec la Table de concertation des aînés de la MRC de Coaticook.

Les services sont gratuits.

ACTIVITÉS DU PROJET RESSOURÇAIDANT RÉALISÉES DE AVRIL 2019 À MARS 2020

Ateliers d'écriture inspirée

Ateliers d'aquarelle et science

Marche lente en forêt (la technique du Shinrin-Yoku)

Ateliers de yoga adapté et thérapeutique

Conférence interactive de Mme Marguerite Blais, Ministre des aînés et des proches aidants

Pièce de théâtre Les Jeudis de Sandra

Vernissage des aquarelles des proches aidants

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

819 849.7011, POSTE 223
AIDANT@CABMRCCOATICOOK.ORG

cabmrccoaticook.org