



ASSOCIATION DES AIDANTS NATURELS BASSIN DE MASKINONGÉ
«Mains tendres»

Il nous fait plaisir de vous présenter les activités qui occuperont les prochains mois.

Toute personne vivant dans l'entourage immédiat d'un proche en perte d'autonomie, qu'il s'agisse de votre conjoint ou conjointe, votre père, votre mère, un autre membre de votre famille ou encore une personne de votre entourage.

7 pages incluant celle-ci

Jeudi/causerie

Jeudi 13 septembre 2012

Thème: Explication sur le Tai-Chi, vie active et programme 90 jours en santé.
Pour cet occasion vous allez connaître les dates de cours et vous inscrire à l'une des activités

Personne ressource : Madame Réjeanne Lévesque, formatrice
Madame Suzanne Hogue, formatrice
Monsieur Michael Langlois, formateur

***Jeudis/causerie ont lieu au 2831 Henri-Paul-Milot, St-Paulin
13h30***

2875 rue Laflèche, c.p. 269, Saint-Paulin, J0K 3G0
Téléphone : (819-268-2884 Télécopieur : (819) 268-2892
Courriel : aidnatu@atou.ca



ASSOCIATION DES AIDANTS NATURELS BASSIN DE MASKINONGÉ
«Mains tendres»

Souper/conférence

Mercredi 29 août 2012 **Thème:** Le non-verbal

Invité: Monsieur Guy Bilodeau, diplômé en sociologie,
En psychologie et en sciences éducation

On a longtemps pensé que le non-verbal exprimait des messages camouflés que seul l'expert pouvait décoder et décrypter. Or, les plus récentes découvertes démontrent, au contraire que ce langage très riche est facilement accessible.

Endroit : Restaurant Les portes de la Mauricie, 4, boulevard St-Anne, Yamachiche

Mercredi 26 septembre 2012 **Thème:** Mieux vivre son stress dans la danse des saisons

Invité: Madame Danielle Andrée Levesque

Mercredi 31 octobre 2012 **Thème:** C'est le «Surnaturel» qui fait de nous de bons Aidants naturels

Invité: Monsieur Alain Dumont, Laïc

Il est donc essentiel et prioritaire de retourner à chaque jour à sa Source intérieur, si je ne veux pas tarir et me dessécher

Mercredi 28 novembre 2012 **Thème:** Comment faire de l'autohypnose?

Invité: Madame Odette Galvani

Confirmation du lieu pour les soupers par le biais des médias locaux



ASSOCIATION DES AIDANTS NATURELS BASSIN DE MASKINONGÉ
«Mains tendres»

Ateliers d'un jour

Jeudi 18 octobre 2012 **Thème:** Gestion des émotions
Invitée: Madame Estelle Borgia
Heure : 10 h00 à 15h30
Coût : 5\$ Dîner inclus
Lieu : 2831 rue Henri Paul Milot, St-Paulin

Découvrez plusieurs méthodes de gestions d'émotions avec Estelle Borgia, émotive-thérapeute, sous forme d'ateliers pratiques et théoriques.

Inscription obligatoire avant le lundi 10 octobre 2012 au 2875, rue Laflèche, St-Paulin
Information 819-268-2884

Jeudi 15 novembre 2012 **Thème:** Art-Thérapie
Invitée: Stacy-Ann Olivier
Heure : 10 h00 à 15h30
Coût : 5\$ Dîner inclus
Lieu : 2501 rue Laflèche, St-Paulin

Venez découvrir les bienfaits de l'art-thérapie avec Stacy-Ann Olivier, étudiante en art à l'Université Laval de Québec. Une journée haute en couleur divisé entre ateliers pratiques et théoriques.

Inscription obligatoire avant le lundi 15 novembre 2012 au 2875, rue Laflèche, St-Paulin
Information 819-268-2884

2875 rue Laflèche, c.p. 269, Saint-Paulin, J0K 3G0
Téléphone : (819-268-2884 Télécopieur : (819) 268-2892
Courriel : aidnatu@atou.ca



ASSOCIATION DES AIDANTS NATURELS BASSIN DE MASKINONGÉ
«Mains tendres»

TAI CHI

Mercredi, 26 septembre 2012 à 13h30

10 rencontres

C'est un rendez-vous
à ne pas manquer!

Aide à maîtriser la respiration

Améliore la souplesse

Renforce le système musculosquelettique

Aide au maintien d'un équilibre de vie!

Coût : 25\$ membre

35\$ non-membre

Inscription : 819-268-2884

**Lieu : 2831 rue Henri-Paul-Milot, à St-Paulin ,
13h30**

Les CAFÉS JASETTE

sont de retour

Dès octobre 2012 cette activité sera à votre programmation

1 mercredi par mois de 9 h30 à 11h30

Au 2831 Henri-Paul-Milot,
à St-Paulin (HLM)

3 octobre 2012 : Transfert d'image sur savon

7 novembre 2012 : fabrication de Boule de Noël

5 décembre 2012 : Fabrication de centre de table

2875 rue Laflèche, c.p. 269, Saint-Paulin, J0K 3G0

Téléphone : (819-268-2884 Télécopieur : (819) 268-2892

Courriel : aidnatu@atou.ca



ASSOCIATION DES AIDANTS NATURELS BASSIN DE MASKINONGÉ
«Mains tendres»

Ciné Vendredi

A raison d'un vendredi par mois, il permet au membre de se réunir devant un bon film.

Heure : 13h30

Lieu : 2831, rue Henri Paul Milot, St-Paulin

Vendredi 21 septembre 2012 : Babine

Un conte de Fred Pellerin racontant les déboires de Babine le fou du village.

Vendredi 26 octobre 2012 : Seul au monde

L'histoire d'un homme qui se retrouve seul sur une île déserte

Vendredi 23 novembre 2012 : Noël en novembre

L'histoire d'une famille qui devance le temps

Venez visiter le musée de Jean-Chrétien

Vendredi 12 octobre 2012

Thème: Sortie extérieure

Heure : 10h00 à 16h00

Coût : 25\$ tout inclus (visite, dîner, taxes et pourboire)

Lieu : Shawinigan

Inscription avant le mardi 9 octobre 2012

Information 819-268-2884

2875 rue Laflèche, c.p. 269, Saint-Paulin, J0K 3G0

Téléphone : (819-268-2884 Télécopieur : (819) 268-2892

Courriel : aidnatu@atou.ca



ASSOCIATION DES AIDANTS NATURELS BASSIN DE MASKINONGÉ
«Mains tendres»

Vie active

Les ateliers «vie active» vous permettent de faire de l'exercice dans un cadre sécuritaire tout en respectant vos limites personnelles. L'activité est animée par un groupe de membres ayant reçu une formation.

Tous les mardis

Heure : 9h45

Lieu : 2831, Henri Paul Milot, St-Paulin

Information 819-268-2147

2875 rue Laflèche, c.p. 269, Saint-Paulin, J0K 3G0
Téléphone : (819-268-2884 Télécopieur : (819) 268-2892
Courriel : aidnatu@atou.ca



ASSOCIATION DES AIDANTS NATURELS BASSIN DE MASKINONGÉ
«Mains tendres»

Épluchette de blé d'inde

Cette année, le déménagement nous occupant beaucoup, l'épluchette de blé d'inde aura comme thème : La simplicité. Blé d'inde, beurre, liqueur et bonne humeur seront au rendez-vous. **Apportez vos chaises**

Jeudi 6 septembre 2012 : Épluchette

Heure : Midi

Lieu : 2875, rue Laflèche, St-Paulin

Cuisine spéciale d'automne

L'automne nous amène plein de bonnes choses, de la citrouille, des pommes, des betteraves, etc.. C'est le temps idéal pour faire des marinades. Que vous soyez un habitué des cuisines collectives ou non vous êtes les bienvenues. Cette activité nous permettra de remettre un petit présent aux gens qui se déplaceront pour nos portes ouvertes, lors de l'inauguration de notre maison.

Jeudi 25 octobre 2012 : Cuisine spéciale

Heure : 9h00

Lieu : 2501, rue Laflèche, St-Paulin

Inscription obligatoire 819-268-2884

2875 rue Laflèche, c.p. 269, Saint-Paulin, J0K 3G0
Téléphone : (819-268-2884 Télécopieur : (819) 268-2892
Courriel : aidnatu@atou.ca