



ASSOCIATION DES AIDANTS NATURELS BASSIN DE MASKINONGÉ  
«Mains tendres»

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

**Bonjour,**

L'association des aidants naturels du bassin de Maskinongé « Mains Tendres » invite la population à participer aux activités suivantes :

---

**Souper/Conférence : Lieu :** Porte de la Mauricie, 4 boul. Ste-Anne à Yamachiche

**Date :** Mercredi 27 août 2014

**Heure :** Souper à 17 h à vos frais et conférence à 19h gratuite

**Confirmer votre présence : 819-268-2884**

**Venez rencontrer Madame Carole Miville humoriste pour sa présentation**

**« Rire et Grandir »**

Avez-vous des « chialeux » et des « je fais pitié » chroniques dans votre entourage?

Vous apprendrez à gérer le « chialage » et le « je fais pitié » tout en vous amusant !

Vous identifierez ce qui vous empêche d'avoir du plaisir dans la vie !

Vous apprendrez à gérer vos émotions en riant !

Vous découvrirez des outils simples pour transformer votre stress en crise de fou rire !

Vous apprendrez à dédramatiser des situations difficiles pour en tirer le meilleur parti possible

**Souper/Conférence :** Mercredi 24 septembre 2014

**Thème :** La souffrance n'est pas obligatoire

**Personne invitée :** Mme Sylvie Dufresne, psychothérapeute

**Heure :** Souper à 17h00 à vos frais et conférence gratuite à 19h00

**Lieu :** Porte de la Mauricie, 4, boul. Ste-Anne, Yamachiche

Il faut souffrir pour être belle. Il faut gagner son ciel. C'est mon chemin de croix. Qu'importe ce que nous avons appris, il est possible de changer notre regard sur la souffrance. Ainsi, nous pourrons y faire face, en découvrant le message caché et vivre plus sereinement.

2501 rue Laflèche, Saint-Paulin, J0K 3G0

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

Courriel : aidnatu@atou.qc.ca



ASSOCIATION DES AIDANTS NATURELS BASSIN DE MASKINONGÉ  
«Mains tendres»

**Souper/Conférence :** Mercredi 29 octobre 2014

**Thème :** Adaptation créatrice au changement

**Personne invitée :** M. Alain Bellemare, Psychothérapeute

**Heure :** Souper à 17h00 à vos frais et conférence gratuite à 19h00

**Lieu :** Porte de la Mauricie, 4, boul. Ste-Anne, Yamachiche

Puisque le changement fait partie intrinsèque du mouvement de la Vie, nous avons tout intérêt à apprendre à s'adapter de façon créatrice plutôt que de sans cesse se buter contre une réalité que nous ne pouvons pas changer.

**Souper/Conférence :** Mercredi 26 novembre 2014

**Thème :** À la recherche d'un nouveau milieu de vie ?

**Personne invitée :** Mme Chantal Veillette et Mme Nancy Comtois

**Heure :** Souper à 17h00 à vos frais et conférence gratuite à 19h00

**Lieu :** Porte de la Mauricie, 4, boul. Ste-Anne, Yamachiche

En fonction de l'évolution de l'état de santé et du domicile où réside votre proche en perte d'autonomie, vous aurez éventuellement, comme proche aidant, la responsabilité de choisir un nouveau milieu de vie pour lui, peut-être pour vous-même. La décision de faire la transition entre la maison et un hébergement privé peut être extrêmement difficile pour certains d'entre vous.

**Vie Active :** Les ateliers de vie active, vous permettent de faire de l'exercice dans un cadre sécuritaire tout en respectant vos limites personnelles. L'activité est animé par un groupe de membre ayant reçu une formation. Rendez vous tous les mardis à 9 heures 30 au 2831 Henri Paul Milot à St-Paulin.

**Tai Chi :** Une nouvelle session débutera le 10 septembre 2014 à 13h30 au coût de 30\$ pour les membres et 40\$ pour les non-membres. Cela comprend 10 rencontres. Rendez vous tous les mardis à 9 heures 30 au 2831 Henri Paul Milot à St-Paulin.

**Jeudi/Causerie :** Jeudi 11 septembre 2014

**Thème :** La fibromyalgie

**Personne invitée :** Mme Diane Michaud, Association de la Fibromyalgie

**Heure :** 13h30 à 15h30

**Lieu :** 2501, rue Laflèche à St-Paulin

2501 rue Laflèche, Saint-Paulin, J0K 3G0

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

Courriel : aidnatu@atou.qc.ca



ASSOCIATION DES AIDANTS NATURELS BASSIN DE MASKINONGÉ  
«Mains tendres»

**Jeudi/Causerie :** Jeudi 13 novembre 2014

**Thème :** Information sur la perte d'audition et les techniques disponibles.

**Personne invitée :** Mme Julie Lapointe, Association des personnes malentendante de la Mauricie

**Heure :** 13h30 à 14h30

**Deuxième partie, thème:** Le bonheur est un choix

**Personne invitée :** M. Jacques Duchesneau, ressource humaine

**Heure :** 15h00 à 16h30

**Lieu :** 2501, rue Laflèche à St-Paulin

**Atelier d'un jour :** Jeudi 16 octobre 2014

**Thème :** L'auto-sabotage

**Personne invitée :** Mme Danielle l'Heureux, naturopathe

**Heure :** 10h00 à 16h00

**Lieu :** 2501, rue Laflèche à St-Paulin

**Inscription :** Avant le 10 octobre 2014, 10\$ diner inclus

Vous est-il déjà arrivé de vivre une expérience plutôt plaisante et que du jour au lendemain tout bascule parce qu'une pulsion vous a amené à faire quelque chose de stupide pour la saboter ?

T.L.E. (technique de libération émotionnelle)

Par cet atelier, venez apprendre la technique et comment vous en servir dans le quotidien.

**Sortie :** Mercredi 17 septembre 2014

**Thème :** Visite de la ferme Nouvelle-France et du vignoble Prémont

**Lieu :** 2581, rang Augusta route 350 à Ste-Angèle-de-Prémont

**Heure :** Accueil et réservation de votre dîner à 10h00.

**Coût** pour les deux visites : Visite guidée de la ferme Nouvelle-France 15\$

Visite guidée du vignoble Prémont 6\$ et dégustation

**Total : 21\$** excluant le repas

\*\*\* **Il est recommandé de mettre des souliers de marche.**\*\*\*

\*\*\* **Accommodation pour se rendre au cabinet d'aisance : Voiture de golf** \*\*\*

2501 rue Laflèche, Saint-Paulin, J0K 3G0

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

Courriel : aidnatu@atou.qc.ca



ASSOCIATION DES AIDANTS NATURELS BASSIN DE MASKINONGÉ  
«Mains tendres»

Afin de mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées  
nous vous offrons:

**Café rencontre** avec Mme Christine Charest de Carpe Diem

**Date :** Jeudi 4 septembre, 2 octobre et 6 novembre 2014 (semaine des proches aidants)  
Vendredi 12 décembre 2014

**Heure et lieu :** 13h30 à 15h30 au bureau du 2501, rue Laflèche, St-Paulin

**Présence au bureau** de Mme Christine Charest de Carpe Diem

**Date :** Jeudi 11 septembre, 9 et le 30 octobre, le 7 et 13 novembre et le 18 et 22 décembre  
Vendredi 3 octobre, 7 novembre et le 19 décembre ainsi que lundi 29 décembre 2014

**\* Possibilité de rencontre en soirée sur rendez-vous\***