Ateliers MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Musclez vos méninges s'adresse aux aînés qui vivent un vieillissement intellectuel normal.

Une foule de sujets intéressants sont traités : le lien entre le stress et la mémoire, comment se rappeler des noms, mieux utiliser sa créativité, etc.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le stress, la santé, l'isolement et l'inactivité peuvent affecter votre mémoire.

L'âge n'est pas le seul responsable des petits oublis!

10 ateliers tous les mardis à partir du mois de mai 2019

INSCRIVEZ-VOUS AU: 450 373-2111

ÊTES-VOUS UN PROCHE AIDANT ?

Nous offrons gratuitement les ateliers « **Aider sans s'oublier** »

Objectifs :

- Prévenir l'épuisement chez les proches aidants
- Offrir des moyens pour identifier ses forces et ses difficultés
- Connaître les ressources du milieu

Prochaines séries d'ateliers :
Les jeudis de 9 h à 12 h

- Du 17 janvier au 28 février
- Du 4 avril au 16 mai

Pour plus d'information sur les services offerts ou pour vous inscrire aux ateliers : 450 373-2111

PROGRAMMATION

Centre d'action bénévole de Valleyfield

HIVER 2019

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD

CONFÉRENCE

50 +

Vivre en solo

par Rachel St-Jean

« Seul… on ne l'est jamais… Il y a toujours une multitude d'êtres à qui nous demeurons nécessaire »

Jean-Paul Pinsonneault

Le sentiment de solitude est sans doute le phénomène psychologique le plus fréquemment vécu par la personne humaine aux différents âges de la vie. Il est souvent vécu comme un manque, un vide à combler, une souffrance.
Je souhaite jaser avec vous des différentes sortes de solitudes et des multiples façons dont nous les vivons.
Rachel St-Jean est animatrice au Centre communautaire Bénévole Matawinie. Elle est aussi, une solitaire « bien entourée ».

Lundi
21
janvier
13 h 30

Renseignements/inscription :
450 373-2111
Faites vite : les places sont limitées!
Gratuit

95, rue Salaberry
Salaberry-de-Valleyfield

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD

CONFÉRENCE

50 +

Bien manger à bon compte?

par Mary-Lee Sanders de l'ACEF

Cette conférence offerte par l'ACEF propose une multitude de trucs, astuces et informations en alimentation.

On y parlera notamment de grandes questions telles que :

- Comment gérer un budget alimentaire et… son frigo!
- Comprendre le « marketing » des magasins alimentaires
- Comment en avoir plus pour son argent à l'épicerie
- Être astucieux: L'importance de bien lire les étiquettes des aliments
- Connaître les alternatives et ressources

Jeudi
16
mai
13 h 30

Renseignements/inscription :
450 373-2111
Faites vite : les places sont limitées!
Gratuit

95, rue Salaberry
Salaberry-de-Valleyfield

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD

CONFÉRENCE
50 +

Histoire de Valleyfield

par Mélanie Calvé
Auteure

Auteure de deux romans à saveur historique et en pleine écriture d'un troisième tome qui complétera cette trilogie dont l'action se déroule à Valleyfield au début du siècle dernier, Mélanie Calvé viendra partager sa passion pour l'écriture et … l'histoire de Valleyfield!

.

Lundi
15
avril
13h30

Renseignements/inscription :
450 373-2111
Faites vite : les places sont limitées!
Gratuit

95, rue Salaberry
Salaberry-de-Valleyfield

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD

Vous cherchez des idées de cadeaux?
Offrez une des créations de nos
bénévoles tricoteuses!
Passez voir nos différents modèles

Atelier **«Ainé-Avisé »**
avec la **FADOQ**

Séance d'information offerte
par 2 bénévoles de la FADOQ
avec une policière
de la Sûreté du Québec

Objectif : sensibiliser les
gens à la maltraitance,
la fraude et l'intimidation
envers les personnes aînées

Date : mardi 29 janvier 2019
à 13 h 30

CONFÉRENCE

50 +

Gérer le stress avec le Dien Chan

par Marjolaine Goulet

Comment gérer son stress par de simples changements dans sa vie.

Le Dien Chan permet de de rééquilibrer naturellement notre système nerveux.

Marjolaine est une praticienne et formatrice en Dien Chan, une technique de multi-réflexologie faciale, rapide et efficace, inventée par un acupuncteur vietnamien.

Marjolaine est biologiste, enseignante retraitée, coach en conditionnement physique et bénévole au CAB à la Viactive.

Lundi
11
février
13 h 30

Renseignements/inscription :
450 373-2111
Faites vite : les places sont limitées!
Gratuit

95, rue Salaberry
Salaberry-de-Valleyfield

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD

CONFÉRENCE

50 +

Un de vos proches devient inapte... Comment le protéger?

par le Curateur public du Québec

Cette conférence a pour but de répondre aux questions suivantes :

- Que faire lorsqu'une personne semble inapte?
- Faut-il toujours ouvrir un régime de protection?
- Quels sont les moyens pour protéger une personne inapte?
- Qui peut prendre des décisions pour une personne inapte?
- Pourquoi le mandat de protection est-il si important?
- Comment le Curateur public peut-il vous aider?
- Que faire si vous soupçonnez une situation de maltraitance et comment le Curateur public intervient-il?

Jeudi
14
mars
13 h 30

Renseignements/inscription :
450 373-2111
Faites vite : les places sont limitées!
Gratuit

95, rue Salaberry
Salaberry-de-Valleyfield

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD