

NOUVEAU

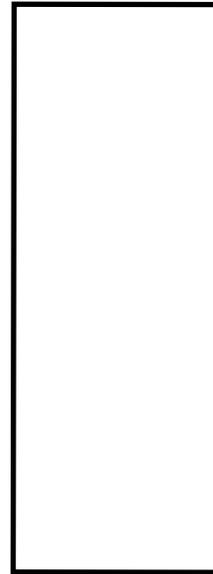
Nous vous offrons ce nouveau bulletin d'information où vous retrouverez la planification mensuelle du mois en cours de janvier 2015.

Comme vous pouvez le constater, nous offrons quelques heures d'accompagnement hebdomadaire à certains membres qui ont besoin de services pour faire leur épicerie et pour élaborer quelques recettes, ce qui vient combler des besoins essentiels afin de maintenir leur autonomie dans leur résidence.

Les services d'accompagnement se font en rassemblant des personnes de mêmes intérêts. Y sont travaillés divers aspects dont **la bienséance en public** (éviter de parler trop fort, ne pas être familier avec les étrangers, fermer la porte des toilettes, etc.), **les relations avec autrui** (être à l'écoute, ne pas couper la parole, la politesse, oser s'affirmer et prendre sa place, etc.), **le développement cognitif et jeux de coopération** (accepter la défaite, stratégie, s'encourager mutuellement, se concentrer, mémoire, estime de soi, etc.) , **la sécurité et l'hygiène** (traverser la rue, doigts dans les portières, tousser dans le creux du bras, se laver les mains, etc.) et bien entendu, les **exercices physiques** tels que Viactive (formation donnée aux accompagnatrices par le centre de santé), l'aqua-forme (2 sessions de 10 semaines) et la marche.



Suite



APHCM
121, PETITE-RIVIÈRE
LOCAL 11
LOUISEVILLE (Q.C.) J5V 2H3

COMMUNIK-ACTIONS BULLETIN D'INFORMATION Janvier 2015

Les cafés-rencontres...

Cette activité a lieu aux 3 semaines, commençant au mois d'octobre et se terminant en juin. Nous en tenons environ une dizaine par année.

Une douzaine de personnes se réunissent (de 16:00 à 19:00) dans nos locaux et les sujets abordés ont été décidés par l'ensemble du groupe.

En voici d'ailleurs quelques-uns:

- Us et coutumes de nos ancêtres;
- La place qu'occupent nos animaux de compagnie et ses effets thérapeutiques;
- Les allergies, les effets et que faire en cas de crise;
- Importance de saines habitudes de vie;
- Présence d'un préventionniste en incendie; prévention et que faire en cas de feu;
- Et bien d'autres...

Il y a aussi la dimension support et camaraderie entre les participants où chacun se sent accompagné dans ses joies et ses épreuves...

Nous vous reviendrons le mois prochain pour un autre calendrier et d'autres explications sur notre programme d'activités.

Marie Dion, agente de développement
APHCM

Programmation des activités à l'APHCM - Janvier 2015

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
4	<p>5 Sortie socialisante et épicerie avec membres</p> 	<p>6 Accompagnement et cuisine avec membres</p> 	<p>7 Accompagnement et jeux de société</p> 	<p>8 Exercices Viactive et atelier thérapeutique</p> 	<p>9 Accompagnement et jeux de société</p> 	10
11	<p>12 Sortie socialisante et épicerie avec membres</p> 	<p>13 Accompagnement et cuisine avec membres</p> 	<p>14 Accompagnement et jeux de société</p> 	<p>15 Exercices Viactive et atelier thérapeutique</p> 	<p>16 Accompagnement et jeux de société</p> 	17
18	<p>19 Sortie socialisante et épicerie avec membres</p> 	<p>20 Accompagnement et cuisine avec membres</p> 	<p>21 Accompagnement, jeux de société et café-rencontre</p> 	<p>22 Exercices Viactive et atelier thérapeutique</p> 	<p>23 Accompagnement et jeux de société</p> 	24
25	<p>26 Sortie socialisante et épicerie avec membres</p> 	<p>27 Accompagnement et cuisine avec membres</p> 	<p>28 Accompagnement et jeux de société</p> 	<p>29 Exercices Viactive et atelier thérapeutique</p> 	<p>30 Accompagnement et jeux de société</p> 	31