

Activités des organismes



À mettre à votre agenda !

DATES	ORGANISMES	ACTIVITÉS
Vendredi 10 janvier De 9 h à 11 h 30	La Marg'Elle 450 454-1199	Groupe de parole : La formule est simple. Un sujet. Une bonne pratique. Une tasse de questions. Trois tasses de réponses. Une cuillère à table d'exercice ou un zest de méditation, une pincée de créativité et de l'information à volonté et vous avez un groupe de parole intense, animé et rempli de bonne humeur. Animatrice : Agnès Raynaud
Jeudi 16 janvier De 9 h à 11 h 30	La Marg'Elle 450 454-1199	Café rencontre : De la dévalorisation à l'estime de soi — Le sentiment de dévalorisation peut s'installer très tôt dans la vie et correspond à un jugement négatif qu'une personne a d'elle-même. L'estime de soi peut être influencée par de nombreux facteurs. Se dévaloriser, c'est s'enfermer dans un mal-être constant, mal-être qui peut entraîner de nombreuses difficultés dans la vie et dans les relations avec autrui. Travailler sur son estime de soi est une étape essentielle de l'épanouissement personnel. Lors de cette rencontre, je vous donne de précieux outils pour sortir du chemin autosaboteur que vous empruntez habituellement afin de retrouver votre pouvoir et votre paix intérieure. Animatrice : Caroline Bousquet
Vendredi 17 janvier De 13 h 30 à 15 h	La Marg'Elle 450 454-1199	Méditation — Venez méditer avec Agnès, qui à chaque rencontre vous fera découvrir différentes sortes de méditation. Maximum de 15 participantes. Aucun retard ne sera toléré.
Lundi 20 janvier De 13 h 30 à 16 h	La Marg'Elle 450 454-1199	Café rencontre : Atelier créatif « carte des objectifs » — Cette rencontre vous permettra de vous fixer des objectifs réalistes pour la nouvelle année à venir. Des objectifs qui vous aideront à devenir la principale actrice de votre vie à différents niveaux. Plus que de simples résolutions, cet outil vous servira de manière concrète pour que vous gardiez le cap sur ce qui vous tient à cœur. Venez créer avec nous dans le plaisir ! Animatrices : Manon brunette et Agnès Reynaud
Mercredi 22 janvier De 9 h à 11 h 30	La Marg'Elle 450 454-1199	Déjeuner collectif — Commence la journée du bon pied avec un bon déjeuner et une discussion entre femmes. Les thématiques sont variées, l'ambiance est décontractée et le sourire est au rendez-vous. Viens énergiser ton mercredi. Le déjeuner vous sera fourni gratuitement et votre choix sera pris lors de votre inscription. Animatrice : Agnès Reynaud
Vendredi 24 janvier De 9 h à 11 h 30	La Marg'Elle 450 454-1199	Groupe de parole : La formule est simple. Un sujet. Une bonne pratique. Une tasse de questions. Trois tasses de réponses. Une cuillère à table d'exercice ou un zest de méditation, une pincée de créativité et de l'information à volonté et vous avez un groupe de parole intense, animé et rempli de bonne humeur. Animatrice : Agnès Raynaud

<p>Mardi 28 janvier De 9 h 30 à 12 h</p>	<p>Lait Source</p>	<p>RCR et risque d'étouffement chez les bébés et nourrissons — Jasmine Cajolet, paramédic, premier répondant médical d'urgence et maman d'un enfant, bientôt 2, viendra nous parler de l'étouffement et du RCR chez les bébés. Elle vous montrera des techniques adaptées aux nourrissons. Apportez votre tapis de yoga si vous en avez un, on s'installera par terre avec les petits. L'atelier aura lieu à la salle Guy-Thony A au CLSC Saint-Rémi. Inscription gratuite directement sur notre page Facebook.</p>
<p>Jeudi 30 janvier De 9 h à 11 h 30</p>	<p>La Marg'Elle 450 454-1199</p>	<p>Café rencontre : Vivre le moment présent — Nous mesurons le temps. Nous perdons du temps. Nous tuons le temps. Nous manquons de temps. Nous répétons constamment : « Je n'ai pas le temps ! » Le rythme effréné de la vie d'aujourd'hui est beaucoup plus intense qu'avant. Cette rencontre a pour objectif de prendre conscience de l'importance de vivre le moment présent. Nous avons tendance à vivre soit dans le passé ou dans le futur. Quand on vit l'instant présent, on apprend lentement à apprécier la vie. Quels sont les avantages et les inconvénients de vivre le moment présent ? Venez en discuter avec nous ! Animatrice : Manon Brunette</p>
<p>Vendredi 31 janvier De 13 h 30 à 15 h</p>	<p>La Marg'Elle 450 454-1199</p>	<p>Méditation — Venez méditer avec Agnès, qui à chaque rencontre vous fera découvrir différentes sortes de méditation. Maximum de 15 participantes. Aucun retard ne sera toléré.</p>
<p>Les mercredis De 9 h à 11 h</p>	<p>Sourire sans fin 450 454-5747 poste 235</p>	<p>Vivre en famille — Nous avons le plaisir de vous inviter à notre nouvel atelier « Vivre en famille », un espace convivial d'échange et de partage pour les familles d'enfants 0-12 ans tels que :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Échanges enrichissants • Soutien mutuel • Astuces pour gérer le quotidien • Ateliers thématiques <ul style="list-style-type: none"> ○ L'éducation bienveillante ○ La Cyberdépendance ○ La gestion des émotions ○ La sexualité, comment en parler ? <p>La halte-garderie et le transport sont offerts gratuitement. Inscription auprès de Cindy par téléphone ou par courriel prevention@souresansfin.org.</p>
<p>Les mercredis De 15 h 15 à 16 h 45 (dès que le groupe est complet)</p>	<p>Service d'action bénévole 450 454-6567 poste 2</p>	<p>Ateliers d'apprentissage : Tablette électronique (Android) — Ce service est offert afin d'aider et motiver les 55 ans et plus à apprendre et à utiliser les nouvelles technologies qui sont de plus en plus des incontournables s'ils veulent demeurer actifs, continuer de s'occuper de leurs affaires courantes et demeurer davantage en contact avec l'entourage.</p>



Annonces des organismes

MAISON DES JEUNES

Informations : 450 454-6657 ou mdj@adomissile.com ou 100, rue de Gare

Ouverture sur l'heure du dîner — Nous sommes maintenant ouverts les mercredis et jeudis midi, de 12 h à 13 h, et ce, pour la durée de l'année scolaire 2024-2025. Les membres et les non-membres peuvent venir dîner avec les animateurs. Des micro-ondes et des petits fours grille-pains sont disponibles. Vous pouvez aussi venir jouer aux consoles de jeux vidéo, jeux de table (baby-foot, billard, mississippi), jeux de société et faire de la lecture. Nous offrons même l'aide aux devoirs !

Service de transport — Savais-tu que lorsque tu demeures à Saint-Michel, Sainte-Clotilde ou Saint-Isidore, la MDJ de Saint-Rémi t'offre un service de transport pour te raccompagner chez toi après la fermeture? Ce service a pour but de rendre l'accès à la MDJ plus facile et ainsi de permettre à un plus grand nombre de jeunes de profiter de nos services en leur offrant un service de raccompagnement à la maison.

SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE « AU CŒUR DU JARDIN »

Informations : Ginette au 450 454-6567, poste 2

Bénévoles recherchés — Le SAB est présentement à la recherche de personnes bénévoles pour les services suivants :

- **Impôt des particuliers** — Vous aimeriez donner un coup de main à des personnes à faible revenu dans votre communauté? Vous avez des connaissances de base sur l'impôt des particuliers et vous aimeriez aider en remplissant des déclarations de revenus simples? Notre organisme a besoin de vous! La personne bénévole devra compléter ainsi que transmettre les impôts avec le logiciel Impôt-Expert, et ce, à nos bureaux de Saint-Rémi. Supervision et aide seront disponibles sur place par une employée.
- **Transport-accompagnement médical** — La personne bénévole devra conduire des gens autonomes à des rendez-vous médicaux sur la Rive-Sud ou à Montréal (si désiré). Cette personne bénévole doit posséder une auto en bon ordre et avoir un bon dossier de conducteur. Un remboursement de 0,54 \$ / km parcouru. Vous êtes patient, débrouillard et avez le souci d'aider les autres, eh bien, contactez-nous!

Service petites commissions — Service offert à la clientèle de 60 ans + autonome. Nous offrons le transport par minibus pour aller faire vous-mêmes les commissions jugées essentielles afin d'avoir une qualité de vie convenable tout en demeurant à domicile. Le coût du service est de 4 \$, nous vous amenons à 4 endroits à Saint-Rémi dont : le marché d'alimentation, la pharmacie, l'institution financière et le bureau de poste. Nous allons vous chercher à domicile, attendons que vous ayez terminé vos achats et vous ramenons à domicile.

SécuriCAB, appels automatisés pour sécuriser les aînés à domicile — Ce service offre la possibilité aux aînés demeurant à domicile de recevoir des appels de sécurité automatisés pour s'assurer que tout aille bien. SécuriCAB est gratuit et bilingue. Les appels sont effectués à l'heure convenue avec l'abonné. En cas de non-réponse, des démarches seront effectuées auprès d'un répondant désigné afin de s'assurer que tout va bien. Si aucun contact n'est établi avec la personne aînée, avec un accord au préalable, un appel d'urgence sera effectué au service de police. Nous avons décidé de migrer vers cette nouvelle plateforme, car cela comporte plusieurs avantages pour notre organisation dont la création de listes d'appels, l'option d'appels de sécurité aux aînés (prise de médicaments / rappel d'alimentation/ voir si tout va bien/ etc.) et, est aussi, un véhicule intéressant pour la transmission d'informations.

Visite d'amitié, contact téléphonique — Vous êtes malade et ne pouvez pas beaucoup vous déplacer? Vous vous sentez seul, isolé ou tout simplement, vous vous ennuyiez et aimeriez jaser un petit brin? Si un peu de compagnie est quelque chose qui vous intéresse, contactez-nous! Des bénévoles sont disponibles pour jaser par téléphone ou rendre visite aux gens qui en font la demande. C'est à vous de décider de la fréquence et de la journée et notre organisation verra à combler cette demande dans la mesure du possible. Tous les résidents du territoire de la MRC des Jardins-de-Napierville qui en sentent le besoin sont les bienvenus. Le tout se fera en toute confidentialité.