

Programmation

**AUTOMNE
2024**



l'Entraide
**pour la déficience
intellectuelle**
du Joliette Métropolitain inc.

L'Entraide offre un service de soutien aux familles et aux proches aidants d'une personne vivant avec une déficience intellectuelle.



Vous avez besoin...

- D'échanger avec d'autres familles aidantes
- D'obtenir de l'information
- De poser des questions
- De rencontrer quelqu'un individuellement pour du soutien
- D'être accompagné pour une rencontre
- Et plus encore...

**Nous sommes là pour vous soutenir
et pour répondre à vos besoins !**

Toutes les activités du soutien à la famille,
sauf avis contraire, se dérouleront dans
nos nouveaux locaux situés au :

**144, rue St-Joseph, suite R-12
Joliette, J6E 5C4, (450) 759-0574**

**Soutien aux familles
proches aidantes**

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS *Automne 2024*

Ateliers

Activités structurées pour approfondir certaines thématiques, acquérir de nouvelles connaissances et partager vos réflexions en lien avec le sujet abordé.

- Jeudi, 26 septembre, 18h15-20h15
Comprendre les comportements de mon enfant et l'accompagner.
Retour sur la fonction des comportements et des émotions, sur les besoins, puis travail concret sur vos situations personnelles.
- Jeudi, 5 décembre, 13h30-15h30
Mon histoire de vie
Atelier réflexif et créatif portant sur votre propre histoire avec votre enfant/frère/sœur.

Parcours pour une santé mentale positive

Nouveau! Parcours de 4 rencontres avec un même groupe pour cultiver une santé mentale positive à travers la proche aide. Activités, pistes de réflexion et échanges en lien avec les 7 astuces du Mouvement santé mentale Québec.

- Mercredi, 16 octobre, 13h-16h: 1ère renc.
- Mercredi, 30 octobre, 13h-16h: 2e renc.
- Mercredi, 13 novembre, 13h-16h: 3e renc.
- Mercredi, 27 novembre, 13h-16h: 4e renc.

Café-rencontres

Activités plus ou moins structurées pour échanger avec d'autres aidants à propos de différents sujets touchant votre réalité. Venez vous déposer dans un espace sécurisant.

- Jeudi, 19 septembre, 13h30-15h30
- Jeudi, 10 octobre, 13h30-15h30
- Jeudi, 7 novembre, 9h30-11h30
Matin croissants
- Mercredi, 20 novembre, 18h15-20h15
Réservé à la fratrie
- Mercredi, 11 décembre, 18h15-20h15
Spécial de Noël - soirée desserts

Marche réflexive

Courte marche guidée d'environ 2km dans les sentiers de Pax Habitat. Le pas sera lent pour permettre à tous de se sentir à l'aise et pour favoriser un état réflexif. Petit café-causerie au bistro de l'établissement après la marche.

- Jeudi, 17 octobre, 13h30-15h30
(Remise au jeudi 28 octobre en cas de mauvais temps.)
500, St-Charles-Borromée Nord, Joliette

Soirée informative

Soirée d'information animée par la notaire Anne-Marie Lachapelle au sujet des fiducies et des testaments.

- Mercredi, 23 octobre, 18h15-20h15

ACTIVITÉS PAR MOIS



Automne 2024

Septembre

JEUDI 19 13h30-15h30
CAFÉ-RENCONTRE

JEUDI 26 18H15-20H15
ATELIER SUR LES
COMPORTEMENTS

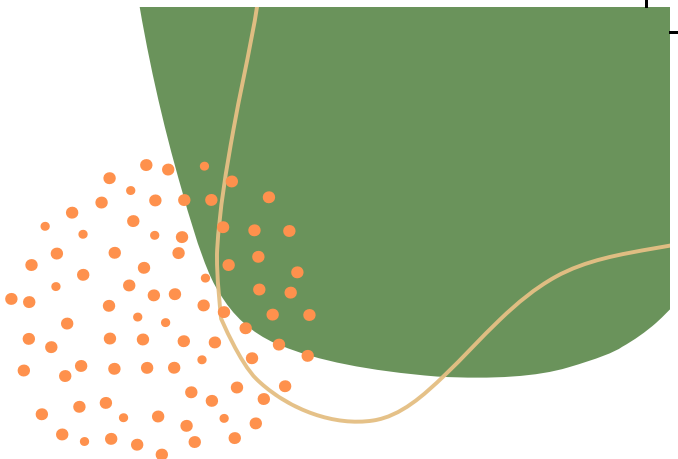
Novembre

JEUDI 07 9h30-11h30
CAFÉ-RENCONTRE
MATIN CROISSANTS

MERC 13 13H00-16H00
PARCOURS POUR UNE
SANTÉ MENTALE POSITIVE
(3E RENCONTRE)

MERC 20 18h15-20h15
CAFÉ-RENCONTRE SPÉCIAL
RÉSERVÉ À LA FRATRIE

MERC 27 13H00-16H00
PARCOURS POUR UNE
SANTÉ MENTALE POSITIVE
(4E RENCONTRE)



Octobre

JEUDI 10 13h30-15h30
CAFÉ-RENCONTRE

MERC 16 13H00-16H00
PARCOURS POUR UNE
SANTÉ MENTALE POSITIVE
(1ÈRE RENCONTRE)

JEU 17 13H30-15H30
MARCHE RÉFLEXIVE
(REMISE AU JEUDI 24 OCTOBRE EN CAS
DE MAUVAIS TEMPS)

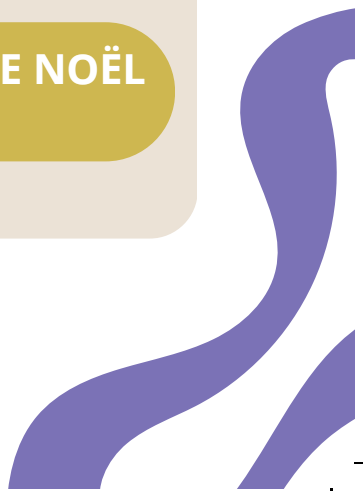
MERC 23 18H15-20H15
SOIRÉE INFORMATIVE
TESTAMENTS ET FIDUCIES
PAR MAÎTRE ANNE-MARIE LACHAPELLE

MERC 30 13H00-16H00
PARCOURS POUR UNE
SANTÉ MENTALE POSITIVE
(2E RENCONTRE)

Décembre

JEUDI 05 13H30-15H30
ATELIER SUR MON
HISTOIRE DE VIE

MERC 11 18H15-20H15
CAFÉ-RENCONTRE DE NOËL
SOIRÉE DESSERTS



Soutien individuel

Nous offrons un service de soutien individuel afin de vous accompagner dans votre parcours personnel de proche aidance. Nous sommes là pour :

- Répondre à vos questions,
- Chercher de l'information ou des solutions avec vous,
- Vous accompagner dans des rencontres si vous en ressentez le besoin,
- Vous aider à obtenir ou à bonifier des services,
- Vous soutenir dans vos démarches et dans vos réflexions,
- Vous aider à prendre un pas de recul dans certaines situations plus difficiles,
- Vous permettre de vous déposer et de souffler,
- Et plus encore!

Inscriptions



Inscriptions par téléphone : Stéphanie au (450) 759-9621 #0

À noter:

Toutes les activités offertes sont gratuites!

Si jamais nous n'avons pas suffisamment d'inscriptions pour une activité, nous devons malheureusement l'annuler. Le cas échéant, nous vous contacterons les jours précédents l'activité en question. Si vous avez des questions, des suggestions ou besoin d'un accompagnement individuel, veuillez nous contacter.

Au plaisir de vous rencontrer!



Marie-Christine Boucher
Éducatrice spécialisée, B. Sc.
450-759-0754, poste 227
mc.boucher@entraidedijm.org



Elisabeth Richard
Travailleuse sociale
450-759-0754, poste 224
soutienfamilles@entraidedijm.org