

## INFOLETTRE - MEMBRES

### Message de la coordonnatrice

Bonjour à toutes et tous !

Quel plaisir de pouvoir vous offrir de la nouveauté. Vous trouverez dans ce document des activités pour tous et j'espère que vous pourrez y participer. Adolescent -e, membre de l'AFMR, il y a un atelier pour toi. Ne manque pas cela! Autre, notre intervenante est maintenant en poste; Mélanie Rondeau. Je lui laisse donc ci-dessous, le plaisir de se présenter. Merci de contribuer à l'essor de l'association. À bientôt

Hélène, coordonnatrice

### Nouvelle intervenante !

C'est un plaisir d'être votre nouvelle intervenante à l'association !

J'ai bien hâte de discuter, de vous informer sur plein de sujets, mais SURTOUT de vous rencontrer en personne et ce de manière sécuritaire bien entendu ! Durant les prochains jours, je vais vous contacter pour prendre de vos nouvelles et apprendre à vous connaître ! Vous pouvez me laisser un message sur la boîte vocale au (450) 774-6868 en mentionnant mon nom ou par courriel à : [info@afmr.ca](mailto:info@afmr.ca) et votre demande me sera acheminée. Je me présenterai plus amplement dans une prochaine édition ! C'est à surveiller !

Mélanie Rondeau, intervenante

### COVID-19 - Masques réutilisables !

L'association pense à vous. Afin de vous permettre de participer aux activités en toute sécurité, nous avons commandé des masques réutilisables pour vous et vos enfants. Ceux-ci vous sont offerts gratuitement. Nous les attendons sous peu. Nous vous les ferons parvenir pas la poste.

**Il sera obligatoire de les porter lors des activités de l'association.** Vous trouverez en page 2 les recommandations de la santé publique concernant le port du masque.

Dans ce numéro :	
Message de la coordonnatrice	1
Nouvelle intervenante !	1
COVID-19 Masques réutilisables	1
Conseils pour les masques	2
Rentrée VIP - Sacs à dos	2
Camping 2020 activités diverses	3
Nos services Ressources utiles !	4



# 1 Conseils pour les masques :



1. Lavez-vous les mains avant de mettre votre masque,



2. Placez le masque sur le nez et la bouche à l'aide d'une main. À l'aide de l'autre main, fixez-le derrière vos oreilles avec les élastiques (ou les cordons).



3. Ajustez votre masque sur votre nez.



4. Ajustez également sous votre menton.



5. Lavez-vous les mains après avoir mis votre masque.



6. Changez le masque s'il est humide, souillé ou endommagé. **Il est recommandé de porter un masque pour un maximum de 4 heures.**



7. Ne gardez pas le masque accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher. Si vous touchez votre masque pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.



8. Pour retirer le masque, saisissez uniquement les élastiques (ou les ficelles) sans toucher le devant du masque.



9. Repliez les parties extérieures du masque l'une sur l'autre et déposez-le dans un sac propre. Lavez votre masque dès votre retour à la maison avec le reste de votre lessive.

# ATTENTION !

## RENTÉE SCOLAIRE VIP - DON DE SAC À DOS

Celui-ci est de retour cette année **POUR LES FAMILLES À FAIBLE REVENU.**

### Les conditions d'admissibilité sont :

- Avoir un enfant au primaire pour la rentrée scolaire 2020
- Demeurer sur le territoire des Maskoutains
- Ne pas avoir reçu ce service en 2019
- Respecter les délais

**DATE LIMITE LE**

**12 JUIN**

**10 Formulaires de**

**disponible seulement !**



**Pour vous inscrire, laissez vos coordonnées par courriel au [info@afmr.ca](mailto:info@afmr.ca) ou par téléphone au (450) 774-6868 sur la boîte vocale en mentionnant formulaire sac à dos!**

# Activité camping 2020 !



## Camping à la Plage des sources à Wickham

Date : du vendredi 3 juillet au dimanche 5 juillet 2020

Heure d'arrivée : 13 h 00 Heure de départ : 11 h 00

Coût : 48,50 \$ pour la fin de semaine / si ajout sur le même terrain : 85,50 \$

Adresse : ENTRÉE B - 1224 , route 139, Wickham (Québec), J0C 1S0

Comment se rendre : [Cliquez ici pour la carte !](#)

Votre inscription et votre paiement doit se faire **d'ici le 11 juin par virement Interac**. Aucune inscription ne sera acceptée après cette date.

\*\*\* INSCRIPTION CLIQUER ICI : <https://forms.gle/WuxdvoCoCosvTCm48> \*\*\*

## ACEF Montérégie-Est - Besoin de bénévoles

Vous aimeriez faire du bénévolat? L'ACEF Montérégie-est est à la recherche de transporteurs bénévoles pour effectuer des transports dans la région maskoutaine et les environs. Compensation monétaire offerte. Pour de plus amples informations, veuillez contacter Sylvie Brouillard au (450) 250-0430 ou encore par courriel à [projetscipe.acef@gmail.com](mailto:projetscipe.acef@gmail.com)

## Anxiété et troubles anxieux : une difficulté surmontable

**Vous êtes cordialement invité à assister à une Vidéoconférence gratuite de**

**Où :** Plateforme de diffusion « Zoom »

**Quand :** **Mercredi 17 juin 2020, à 19 h**

**Résumé :** L'anxiété est une émotion normale qui nous permet d'avoir les réflexes nécessaires pour nous protéger des dangers. Malheureusement, les troubles anxieux sont en augmentation dans la population. Quels signes peuvent nous permettre de distinguer l'anxiété normale de l'anxiété pathologique ? Quels sont les facteurs de risque et les facteurs de maintien de l'anxiété ? Comment surmonter cette émotion, et arriver à la gérer plus qu'elle ne gère nos vies ? Cette conférence vise à répondre à ces questions et à présenter des solutions simples et accessibles pour se sentir outillé face aux comportements anxieux.

**Inscriptions obligatoires :** <https://www.ffry.ca/activites/>

**Informations :** Irène Dubois : 819 558-2003 ou Hélène Lussier : 450 236-0246



## Atelier pour adolescents

**Atelier pour adolescents SEULEMENT ! Entraînement à la gestion du stress :** « Pas de panique... on respire par le nez. »

**OÙ :** Plateforme de diffusion « Zoom »

**Quand :** Jeudi le 18 juin 2020

**Heure :** De 19 h à 21 h

S.V.P. faire parvenir le plus tôt possible vos noms et adresses courriels à l'adresse suivante : [ffry.irenedubois@gmail.com](mailto:ffry.irenedubois@gmail.com)



1191, rue des Cascades Ouest,  
local 330  
Saint-Hyacinthe, (QC), J2S 3G9  
Téléphone : (450) 774-6868  
Site Internet : [www.afmr.ca](http://www.afmr.ca)  
Courriel : [info@afmr.ca](mailto:info@afmr.ca)

Actuellement, il est impossible de vous recevoir à l'Association :

- autorisation non reçue du ministère de la famille concernant le déconfinement.
- Travaux de rénovation dans la bâtisse dus au sinistre. Nous ne savons pas actuellement à quel moment il sera possible d'intégrer le local. Des mesures de protection seront aussi mises en place.

Nos services se poursuivent par

- Support téléphonique;
- Support par connexion Zoom possible;
  - Café causerie web;
- Activités en vidéoconférence;
- Possibilité de rencontre individuelle extérieure [à 2 mètres] au besoin!

CLIQUE SUR LE LOGO FACEBOOK  
POUR AIMER NOTRE PAGE !!!



## RESSOURCES UTILES :

**Contact Richelieu-Yamaska (24 H/7 jours)** 1-844-774-6952

**La Clé sur la porte** 450-774-1843

**Maison famille des Maskoutains** 450-771-4010

**ACEF Montérégie-Est** (Association Coopérative d'Économie Familiale) 450-375-1443

**Centre de bénévolat de St-Hyacinthe** 450-773-4966 **Acton Vale** : 450-546-7332

**CLSC des Maskoutains** 450-778-2572 **CLSC Acton Vale** 450-546-2572

**Tel-Jeunes (24 H/7 jours)** 1-800-263-2266 **TEXTOS** : 514-600-1002

**Ligne Parents (24 H/7 jours)** 1-800-361-5085

**Aide juridique St-Hyacinthe** 450-778-6623 **SARPA** (pensions alimentaires) : 1-855-537-2772

**Assistance juridique en temps COVID19** 1-866-699-9729

**Espace Carrière** 450-771-4500

**Député fédéral – St-Hyacinthe-Bagot** 450-771-0505

**Député provincial St-Hyacinthe** : 450-773-0550 **Acton Vale** : 450-546-3251