



PROGRAMMATION NOVEMBRE 2024

VEUILLEZ NOUS AVISER DE VOTRE PRÉSENCE SVP, MERCI!



FORMATION DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER « PROCHE AIDANCE ET ADAPTATION À DOMICILE »

Monsieur Dominique Bouchard, Travailleur Social à la Société Alzheimer Mauricie – FQSA, animera une formation de quatre ateliers qui auront comme sujet : le maintien à domicile, la conduite automobile, les suivis médicaux, l'intervention cognitive, l'intimité dans le couple et prendre soin de soi en tant que proche aidant. **Inscription obligatoire.**
Cohorte maximum 10 personnes. (Cohorte MRC des Chenaux, début 15 janvier 2025)

Les mercredis
6,13,20 et 27 novembre
de 9h à 12h
Pavillon Desjardins
140, rue Saint-Jean, Ste-Thècle

SANTÉ MIEUX ÊTRE : Alain Bellemare, Bachelier en psychologie et formateur animera un atelier d'échange et de soutien entre proches aidants sur comment parvenir à concilier prendre soin de soi et accompagner un proche au quotidien. **L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS

Jeudi 7 novembre
9h à 12h
St-Luc

SANTÉ MIEUX ÊTRE : « LE SOMMEIL, EST-CE UNE PERTE DE TEMPS ? »

En tant que proche aidant, il arrive souvent que nous soyons submergés, cherchant à dégager du temps où nous pouvons. Réduire son temps de sommeil peut alors sembler une option tentante. Explorons l'importance du sommeil pour votre santé ainsi que des solutions pour vous aider lorsque votre petit hamster n'en fait qu'à sa tête !
Animé par : Hélène Germain Gélinas, psychoéducatrice **L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS

Jeudi 21 novembre
9h à 12h
St-Luc

AIDER SANS S'ÉPUISER : « LA RÉSILIENCE »

La capacité d'une personne à rebondir, à se remettre d'un événement difficile. La résilience est le résultat d'un processus propre à chaque individu. C'est un phénomène que les proches aidants risquent de croiser dans leur parcours de proche aidance. Venez partager avec nous vos expériences de vie en tant que proche-aidant.

13h15 à 15h15
Mardi 12 novembre
St-Luc
Jeudi 14 novembre
Ste-Thècle, local 217

CAFÉ JASSETTE :

Vous êtes invités à vous joindre à nous pour un après-midi de détente et de plaisir à discuter et à partager entre aidants autour d'un breuvage offert. Vous aurez la chance d'échanger sur plusieurs sujets et de faire de belles rencontres.


Mardi 19 novembre à 13h30 Marché de la Vallée
170 Rue de l'Église, Sainte-Geneviève-de-Batiscan
Jeudi 21 novembre à 13h30
Brasserie Au Vieux 500 765, Route 153 Saint-Tite

CONFÉRENCE GRATUITE « PAS GAME D'ÊTRE HEUREUX » 😊

Humoriste à la base, le conférencier Martin Turgeon offre une conférence inspirante, divertissante, émouvante avec une pointe d'humour. La conférence "Pas game d'être heureux" nous amène à réfléchir sur notre vie, nous donne un mode d'emploi pour être heureux, même dans les moments difficiles. **Transport gratuit!** 🚌
Repas disponible à 15\$ réservation avant le 28 octobre **L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS

Mardi 5 novembre
Accueil : 11h15
Dîner chaud : 11h45
Conférence de 13h à 14h45
Salle Communautaire Charles-Henri
100, rue de la Fabrique, Ste-Anne-de-la-Pérade

CAFÉ-RENCONTRE « LES BIENFAITS DES ACTIVITÉS DE LOISIRS. »

Les participants sont invités à faire une activité ludique tout en discutant de l'importance d'avoir des activités de loisirs dans leurs quotidiens d'aidant.
Café et collation offerts. **L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS 

13h à 15h
Jeudi 7 novembre à Ste-Thècle (local 217)
Mardi 26 novembre à St-Luc
Lundi 4 novembre : En virtuel (# réunion 206 588 1781)

SURVEILLEZ LE LANCEMENT DE NOTRE CONCOURS DE DESSIN

Dans le cadre de la Semaine Nationale des Personnes Proches Aidantes (SNPPA)
Les informations se retrouveront sur notre site internet, ainsi que sur notre page Facebook

Du 3 au 9 novembre
www.aidantsvalleebatiscan.org

GROUPE DE DISCUSSION ET ART-THÉRAPIE : Amenez des amis, des voisins qui, comme vous sont proches aidants et qui auraient besoin de nos services de soutien. De plus, venez expérimenter un exercice d'art-thérapie en groupe pour une expérience unique et enrichissante. Café et collation offerts.

Mercredi le 27 novembre
de 13h à 16h
Saint-Maurice
Salle du conseil, 2510, rang Saint-Jean, Saint-Maurice.



Association des Personnes Aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan

Contactez-nous pour info/inscription au 1 855 284-1390, poste 1 (sans frais)

Ou par courriel à inscriptionsaidants@hotmail.com

Ste-Thècle: 301, rue St-Jacques (local 207) / St-Luc-de-Vincennes: 660, rue Principale (local au 2e étage)

