



ASSOCIATION
des **PERSONNES AIDANTES**
de la **VALLÉE-DE-LA-BATISCAN**

Prendre soin
de **SOI**
tout en prenant soin
de **L'AUTRE !**

COORDONNÉES : 301, rue St-Jacques, local 207, Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0 ☎ 418 289-1390 / Sans frais : 1 855 284-1390

POINT DE SERVICE : 660, rue Principale, local 1, St-Luc-de-Vincennes (Québec) G0X 3K0 ☎ 819 840-0457

info@aidantsvalleebatiscan.org 📧 www.aidantsvalleebatiscan.org

SERVICES OFFERTS

Formations
Conférences
Écoute
Café-jasette
Référence et information
Activités diverses
Répît à domicile

PROGRAMMATION NOVEMBRE 2020

Semaine des proches aidants et des aînés.

1^{ère} édition du salon complètement virtuel

Du 1^{er} Novembre au 8 Novembre 2020

Conférence de Blandine Soulmana : La résilience



La résilience, permet de chercher de l'aide et de se laisser aider, c'est devenir un acteur et quitter le statut de victime. Cette conférence illustre l'importance de la résilience et donne des moyens simples de la construire : accepter ce que l'on ne contrôle pas, laisser le temps au temps, s'adapter au stress, aller chercher de l'aide et développer ses propres mécanismes pour être heureux.



Le Vendredi 6 Novembre 2020

Heure : 18 h 30

Où : 301, rue St-Jacques, Ste-Thècle

INSCRIPTION OBLIGATOIRE !

1-855-284-1390

Café-jasette :

Vous êtes invités à venir vous poser un instant et partager sur différents sujets dans un endroit chaleureux et convivial. Soyez assuré de la confidentialité des partages et aussi de la sécurité des mesures mises en place pour la santé de tous et toutes. Au plaisir de discuter avec vous !

Le 10 Novembre 2020 de 13 h 15 à 15 h 00

St-Luc-de-Vincennes

Le 12 Novembre 2020 de 13 h 15 à 15 h 00

Ste-Thècle, local 217

INSCRIPTION OBLIGATOIRE !

Aider sans s'épuiser : Communiquer ses émotions

Communiquer ses émotions n'est pas toujours simple et il est important d'apprendre à le faire pour ensuite permettre un échange serein et plus empathique avec nos proches. Lors de cet atelier, vous serez amené à identifier adéquatement vos émotions et apprendre à bien les communiquer par la suite.

Le 17 Novembre 2020 de 13 h 15 à 15 h 00

660, rue Principale, St-Luc-de-Vincennes

Le 19 Novembre 2020 de 13 h 15 à 15 h 00

301, rue St-Jacques, Ste-Thècle, local 217

Atelier : Des pieds qui nous soutiennent et qui nous mènent au bout du chemin.

Marie-Claude Thivierge est infirmière formée en podologie et souhaite vous informer sur l'importance de prendre soin de cette partie du corps souvent négligée et mal menée. La santé des pieds est capitale pour le bien-être du reste du corps. Un exposé sur différentes complications vous sera offerte et à la fin, vous aurez également la chance de rencontrer Mme Thivierge en toute confidentialité, si besoin.

Le 24 Novembre de 13 h 15 à 15 h 00

660 rue Principale, St-Luc-de-Vincennes

INSCRIPTION OBLIGATOIRE !

Il est **OBLIGATOIRE de réserver** par téléphone, **4 jours avant la date**, pour toutes les activités, puisque celles-ci ont des places limitées. Certaines activités seront également disponibles par zoom. **1-855-284-1390**

