



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

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

SERVICES OFFERTS

Formations
Conférences
Écoute
Café-jasette
Référéncé et information
Activités diverses
Répit à domicile

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

PROGRAMMATION FÉVRIER 2021

Café-rencontre : Loin des yeux, loin du cœur

Après-midi d'échange et de soutien pour toutes personnes ayant un proche en hébergement ou qui songe à déménager son proche, et qui aimerait en discuter.

Le 2 février de 13 h 15 à 15 h

Le 4 février de 13 h 15 à 15 h

ZOOM

INSCRIPTION OBLIGATOIRE !

Conférence : Les aînés et la fiscalité, Revenu Québec

Tout ce dont vous devez savoir pour l'année d'imposition 2020. Une experte de Revenu Québec sera présente pour faire le tour de la question.

Le 11 février de 13 h 15 à 15 h

Via la plateforme Microsoft TEAMS

Un lien facile à utiliser vous sera envoyé via courriel ou par téléphone après inscription.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE !

Conférence : Faire son bilan de santé émotionnelle.

Une fois par année, vous allez peut-être rencontrer votre médecin de famille – si vous en avez un – pour un bilan de santé physique.

Lors de la consultation, votre docteur vérifie votre tension artérielle, votre rythme cardiaque et vous prescrit une prise de sang, histoire de connaître le taux sanguin de certaines hormones, par exemple. Mais qu'en est-il de votre santé psychologique? Lors de la conférence, vous aurez l'occasion de faire un bilan de santé émotionnelle.



Le 16 février

De 13 h 15 à 15 h

ZOOM

INSCRIPTION OBLIGATOIRE !

L'APPLA
MUSÉE
DES ARTS
SCÉNARIUM
CINÉMA
FRANCOISE

Mais être là pour eux,
c'est souvent là pour vous.

Aider sans s'épuiser : Le deuil blanc

Dans la vie de tous les jours, nous avons des deuils à faire. Que ce soit une nouvelle adaptation ou lors d'une maladie. Il est donc important de travailler sur ces deuils du quotidien surtout lorsque nous sommes proches aidants afin que ceux-ci ne s'accumulent et détériorent notre vie.

Le 23 février, de 13 h 15 à 15 h

Le 25 février, de 13 h 15 à 15 h

ZOOM

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 ou

inscriptionsaidants@hotmail.com

