







PROGRAMMATION PROCHES AIDANTS - PRINTEMPS 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
A.M.	11h30 à 13h30 Dîner et discussions <u>Inscription requise</u> Québec : 8 avril Ste-marie : 6 mai Lévis : 3 juin	9 h 30 à 11 h 30 Prendre du temps pour soi Québec <u>Inscription requise</u> Date : 16 avril	Soutien psychosocial 	Soutien psychosocial 	Soutien psychosocial 
P.M.	13 h à 14 h 30 Rencontre virtuelle (Avec zoom) <u>Inscription requise</u> Dates : 22 avril / 27 mai	13 h à 15 h Prendre du temps pour soi St-Georges <u>Inscription requise</u> Date : 14 mai	Téléphonez si besoin 	Téléphonez si besoin 	Téléphonez si besoin 
SOIR	18 h 30 à 19h30 Rencontre virtuelle (Avec zoom) <u>Inscription requise</u> Date : 17 juin				
<u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> : Matinée au Grand-Marché le 20 juin (voir au verso)					

INSCRIPTIONS : Au 418 842-8421 poste 210 ou sans frais le 1 866-844-8421, en mentionnant votre nom et celui de la personne TCC dont vous êtes le proche aidant. **INFORMATIONS** : Voir à l'endos ou contactez Camille Jolivet (poste 220) ou c.jolivet@tcc2rives.qc.ca

Prendre du temps pour soi Québec	Activités sociales et d'échanges à différents endroits à Québec . <u>Inscription</u> : au plus tard le vendredi précédent. 16 avril : Marche en nature au Parc Chauveau, 3175 Av. Chauveau, Québec, QC G2C 1A1.
Prendre du temps pour soi St-Georges	Activités sociales et d'échanges, dans les locaux de Servio au 2900, boul. Dionne, à St-Georges , G5Y 3Y2. <u>Inscription</u> : au plus tard le vendredi précédent l'activité. <u>Coût</u> : Activité gratuite. 14 mai : Création de tableau de visualisation et discussions
Dîner et discussions	Dîner au restaurant tout en discutant sur des sujets entourant la réalité de proches aidants ou discussions libres. <u>Coût</u> : Votre repas sur place. <u>Inscriptions</u> : au plus tard le jeudi précédent l'activité. 8 avril : Rendez-vous au Cosmos Ste-Foy, 2813 Bd Laurier, Québec , QC G1V 2L9 6 mai : Rendez-vous au Restaurant Normandin, 525 Rte Cameron, Sainte-Marie , QC G6E 1B1 3 juin : Rendez-vous au restaurant l'Express du Sud, 8093 Bd du Centre-Hospitalier, Charny, QC G6X 1L3
Rencontre virtuelle jour et soir	Groupe d'échanges ou conférences par le biais de la plate-forme zoom. Le lien est envoyé par courrier électronique aux proches aidants qui font partie du groupe. Si vous avez envie de vous joindre à ces rencontres, veuillez transmettre votre courriel à Camille Jolivet (poste 220) ou c.jolivet@tcc2rives.qc.ca . Rencontres de jour : 22 avril et 27 mai Rencontre de soir : 17 juin
Activité spéciale	Matinée au Grand-marché, discussions autour d'un café et découverte des produits, le jeudi 20 juin . <u>Coût</u> : Vos achats sur place. <u>Inscriptions</u> : au plus tard le jeudi précédent l'activité. <u>Où</u> : Rendez-vous au 250 Bd Wilfrid-Hamel, Québec, QC G1L 5A7

SERVIO QUÉBEC : 15, boul. des Étudiants, à **Québec**, G2A 2S4.

SERVIO ST-GEORGES : 2900, boul. Dionne, à **St-Georges**, G5Y 3Y2.

INTERVENANTE : Camille Jolivet (poste 220) ou c.jolivet@tcc2rives.qc.ca