

## PROGRAMMATION PROCHES AIDANTS - HIVER 2024

|  | LUNDI  | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI  | VENDREDI   |
|--|--|---|--|--|--|
| <b>A.M.</b>  | 11 h 30 à 13 h 30<br><b>Dîner et discussions</b><br><u>Inscription requise</u><br><b>Québec</b> : 15 janvier<br><b>Ste-Marie</b> : 12 février<br><b>Lévis</b> : 4 mars | 9 h 30 à 11 h 30<br><b>Prendre du temps pour soi Québec</b><br><u>Inscription requise</u><br><b>Dates</b> :<br>23 janvier | Soutien psychosocial<br><br>Téléphonnez si besoin | Soutien psychosocial<br><br>Téléphonnez si besoin | Soutien psychosocial<br><br>Téléphonnez si besoin |
| <b>P.M.</b>  | 13 h à 14 h 30<br><b>Rencontre virtuelle</b><br>(Avec zoom)<br><u>Inscription requise</u><br><b>Dates</b> :<br>29 janvier / 26 février                                 | 13 h à 15 h<br><b>Prendre du temps pour soi St-Georges</b><br><u>Inscription requise</u><br><b>Dates</b> :<br>20 février  | Soutien psychosocial<br><br>Téléphonnez si besoin | Soutien psychosocial<br><br>Téléphonnez si besoin | Soutien psychosocial<br><br>Téléphonnez si besoin |
| <b>SOIR</b>  | 18 h 30 à 20 h<br><b>Rencontre virtuelle</b><br>(Avec zoom)<br><u>Inscription requise</u><br><b>Dates</b> : 11 mars  |   |  |  |  |
| <b>ACTIVITÉ SPÉCIALE</b> : Séances de massothérapie le 9 février (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](mailto:c.jolivet@tcc2rives.qc.ca)

|  |  |
|--|--|
| <p><b>PRENDRE DU TEMPS POUR SOI QUÉBEC</b></p>     | <p>Activité sociale et d'échanges dans les locaux de Servio <b>Québec</b>, au 15 boulevard des étudiants, G2A 1S4.<br/> <u>Inscription</u> : au plus tard le vendredi précédent. <u>Coût</u> : Activité gratuite.<br/> <b>23 janvier</b> : Visionnement du film « <i>Derrière la porte d'un proche aidant</i> » et discussions.</p>  |
| <p><b>PRENDRE DU TEMPS POUR SOI ST-GEORGES</b></p> | <p>Activité sociale et d'échanges dans les locaux de Servio <b>St-Georges</b>, au 2900, boulevard Dionne, G5Y 3Y2.<br/> <u>Inscription</u> : au plus tard le vendredi précédent l'activité. <u>Coût</u> : Activité gratuite.<br/> <b>20 février</b> : Atelier d'art-thérapie et discussions, animé par Guylaine Cloutier.</p>  |
| <p><b>DÎNERS ET DISCUSSIONS</b></p>                | <p>Dîner au restaurant avec discussions sur des sujets entourant la réalité des proches aidants ou discussions libres.<br/> <u>Coût</u> : Votre repas sur place. <u>Inscription</u> : au plus tard le jeudi précédent l'activité.<br/> <b>15 janvier</b> : Rendez-vous au restaurant l'Intuition, au 1515 18e Rue, à <b>Québec</b>, G1J 1Z7.<br/> <b>12 février</b> : Rendez-vous au restaurant G2, au 1149 Bd Vachon Nord, à <b>Sainte-Marie</b>, G6E 1M9.<br/> <b>4 mars</b> : Rendez-vous au restaurant l'Express du Sud, au 8093 Boul. Du Centre-Hospitalier, à <b>Lévis</b>, G6X 1L3.</p> |
| <p><b>RENCONTRE VIRTUELLE DE JOUR</b></p>          | <p><b>29 janvier / 26 février</b> : Groupe d'échanges avec thèmes ou discussions libre 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.</p>  |
| <p><b>RENCONTRE VIRTUELLE DE SOIR</b></p>          | <p><b>11 mars</b> : Conférence gratuite donnée par le Centre Casa, ayant pour thème « La dépendance aux drogues et à l'alcool » par le biais de la plate-forme zoom. Si vous avez envie d'y participer, veuillez transmettre votre courriel à Camille Jolivet, <b>avant le 5 mars</b>. Bienvenue !</p>   |
| <p><b>SÉANCE DE MASSOTHÉRAPIE</b></p>              | <p><b>9 février</b> : Séance de massothérapie à faible coût, durant la journée où quatre plages horaires seront disponibles. Consultez Camille pour réserver la vôtre. <u>Où</u> : Dans le local Lucille-Morin de la Maison Henri-Bergeron, au 15 boulevard des étudiants, à <b>Québec</b>, G2A 1S4. Ce moment vous permettra de vous détendre et de prendre soin de vous. <u>Inscription</u> : <b>avant le 26 janvier</b> (limite de 4 proches aidants). <u>Coût</u> : 20 \$.</p>   |

**SERVIO QUÉBEC** : 15, boul. des Étudiants, à **Québec**, G2A 2S4. En saison hivernale, veuillez **prévoir des souliers d'intérieur**.

**SERVIO ST-GEORGES** : 2900, boul. Dionne, à **St-Georges**, G5Y 3Y2. En saison hivernale, veuillez **prévoir des souliers d'intérieur**.

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