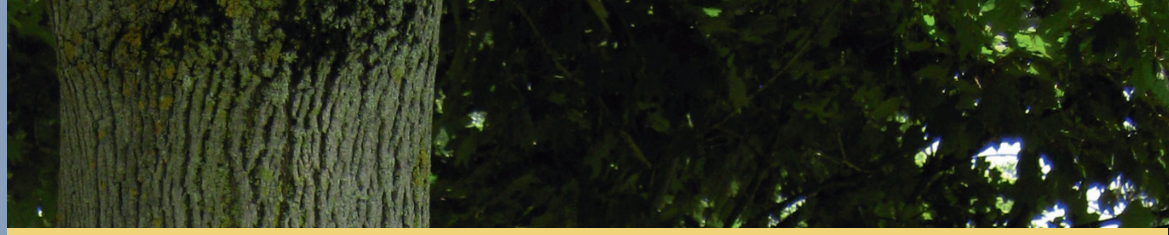


CARREFOUR
DES PROCHES AIDANTS
DE QUÉBEC

Journal Si proche...

Volume 15, Numéro 3

Août 2018 – Automne

Rencontre avec Mme Francine Barsalou, proche aidante 4-5

Retour sur l'assemblée générale annuelle 7

Suggestion de lecture BIEN-ÊTRE 10

Sommaire

Mot de l'équipe	3
Rencontre avec Mme Francine Barsalou, proche aidante	4-5
Entrevue avec Mme Monique Lafontaine	6
Retour sur l'Assemblée générale annuelle	7
Nouvelles	8
Activez vos neuronnes	9
Suggestions de lecture BIEN-ÊTRE	10
Retour sur les activités	11
Programmation 2018-2019	12

Équipe du journal

Coordination et graphisme : Marie-Laure Pilette, Eric Gingras
Rédaction : Marie-Laure Pilette, Linda Côté, Myriam Fleury-Bérubé, Josée Arsenault
En couverture : Madame Francine Barsalou, photo de Myriam Fleury-Bérubé

Carrefour des proches aidants de Québec

Pour nous joindre

Téléphone
418 623-9579

Courriel
info@carrefourprochesaidantsquebec.ca

Site Web
www.prochesaidantsquebec.com

Bureaux
7260, boulevard Cloutier
Québec (Québec) G1H 3E8

Conseil d'administration
Présidente : Audrey Simard (Par intérim)
Vice-présidente : Sophie Éthier
Secrétaire : Sandra Lafleur
Trésorière : Audrey Simard
Administrateurs : Ghislaine Bilodeau, Estelle Bourque, Lise Corriveau, Gilles Febvet

Équipe administrative
Directrice générale : Marie-Laure Pilette
Responsable des services de répit : Linda Côté
Responsable des activités et des projets spéciaux : Catherine Le Hénaff et Josée Arsenault (Par intérim)
Adjointe administrative : Chantale Baril
Agente de soutien : Myriam Fleury-Bérubé

Intervenantes et éducatrices spécialisées
Stéphanie Bussière, Sylvie Duchaine, Lucie Filion, Camille Gamache, Geneviève Héon, Monique Lafontaine, Annie Martin, Madeleine Plante, Éloïse Simard, Gabrielle Dombroski, Murielle Mercier

Merci à nos partenaires financiers!

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS CAPITALE-NATIONALE
INFO-AIDANT 1 855 852-7784 LAPPUI.ORG
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale Québec
VILLE DE QUÉBEC
5 ANS DÉJÀ FONDATION FÉDÉRATION DES MÉDECINS SPÉCIALISTES DU QUÉBEC

Mot de l'équipe

Nous en sommes au 3e numéro de notre journal *Si proche*... Le temps passe vite. Nous avons présenté notre bilan de l'année 2017-2018 en assemblée générale le 13 juin dernier. Nous vous présentons quelques données sur le taux de fréquentation de nos services à la page 7. Merci aux proches aidants pour leur grande participation. Nous observons une augmentation de nos services de répit à domicile, une augmentation de la fréquentation des haltes-pause bien que nous ayons dû mettre fin à la halte-pause de Beaupré en raison du peu de fréquentation. Qu'à cela ne tienne, notre partenariat avec l'Association Bénévole Côte-de-Beaupré nous permet d'assurer le transport aux personnes de la Côte-de-Beaupré vers notre halte-pause de Beauport. Ce que nous faisions déjà avec les proches aidants de l'île d'Orléans grâce à la collaboration de l'Association bénévole de l'Île d'Orléans. Nous remercions ces deux organismes pour leur fidélité.

La restructuration des services de soutien psychosocial et l'augmentation des besoins de la clientèle ont grandement contribué à l'augmentation de l'achalandage tant au niveau des groupes de soutien qu'en soutien individuel. Nous avons également noté une légère augmentation de la fréquentation des activités de loisir et d'information (café-rencontre, lunch-détente ...).

Pour 2018-2019, nous vous avons préparé une programmation extraordinaire, vous y retrouverez bien évidemment les café-rencontres, les lunch-détente, le yoga, la danse en ligne, la cuisine collective, le cinéma, les sorties aux pommes et à la cabane à sucre ... avec plusieurs nouveautés telles que la zoothérapie, l'exploration de l'approche avec votre aidé dans la joie et la légèreté avec la Fondation du Dr Clown, la Journée de rêve en collaboration avec la Fondation Élizabeth et Roger Parent ... Si vous voulez en savoir davantage sur ces deux fondations, rendez-vous à la page 8. Vous retrouverez la programmation complète à la page 12 de la présente édition de votre journal.

Nous vous présentons également une rencontre très particulière avec une proche aidante, Mme Francine Barsalou. Son histoire vous parlera ... De plus, notre intervenante phare de cette édition est Mme Monique Lafontaine, une personne profondément humaine et dévouée. Pour celles et ceux qui ne la connaissent pas déjà, vous tomberez sous son charme simple et discret.

Finalement, vous retrouverez vos rubriques habituelles. Nous faisons également appel à vos suggestions ... Lancez-vous, n'hésitez pas. La pire chose qui puisse vous arriver est de vous faire dire «non» ou «pas maintenant», mais dites-vous que vous aurez essayé et que votre idée fera sans doute du chemin !!!!

Bonne fin d'été et bon automne à vous toutes et tous cher(ère)s proches aidant(e)s que nous aimons profondément.

Rencontre avec Mme Francine Barsalou, proche aidante

Bien ouverte à parler de sa réalité, Madame Francine Barsalou est proche aidante de son mari Jacques vivant avec une dégénérescence fronto-temporale depuis environ huit ans. Une dame qui se dévoue corps et âme pour l'homme qui l'accompagne depuis 46 ans. Quand on discute avec elle, on comprend qu'il est essentiel d'avoir de l'aide afin de pouvoir bien vivre avec la maladie au quotidien.

Parlez-moi de votre expérience comme proche aidante.
Nous avons vendu notre maison en Montérégie deux ans après le début de la maladie de Jacques car je vivais déjà de l'isolement où nous étions. J'ai voulu déménager à Québec pour me rapprocher de notre fils et nos deux petites filles.

Avant que son état se détériore, Jacques m'apportait encore de l'aide. Il descendait les poubelles, allait porter le recyclage et chercher la poste à notre Condo. Au fil du temps, j'ai remarqué qu'il n'associait plus les choses entre elles et que ça lui demandait beaucoup d'efforts de se rappeler où elles allaient. Je sentais qu'il voulait m'aider, mais il ne savait plus comment faire. Comme c'était trop long de lui expliquer et qu'il oubliait souvent les explications avant que j'aie terminé, j'ai préféré commencer à tout faire moi-même. Évidemment, ce n'est pas facile et je suis épuisée à la fin d'une journée. Par chance, il est encore autonome pour se raser et prendre sa douche, j'ai juste quelques petites choses à lui rappeler.

Honnêtement, je ne sais pas toujours quoi faire pour m'occuper de lui, je me sens essoufflée et je suis sur les nerfs. J'ai toujours pris soin des jeunes; c'est dans ma nature d'essayer de les amuser et apprécier leur bonne humeur. Comme Jacques n'a plus d'intérêt, j'ai plus de difficultés à lui faire faire des activités et à maintenir son attention.

Il arrive toutefois qu'il décide par lui-même de se reposer dans sa petite chambre et j'en profite pour prendre un moment tranquille. Lorsqu'il dit des choses qui sortent de nulle part, ça me fait rire. Surtout parce que je ne sais pas où il a été pêcher ça. Ce sont des bons moments parmi les plus difficiles au quotidien.

Qu'est-ce qui change avec la maladie ?
Au début, je pensais pouvoir continuer à voyager avec lui pour profiter de la vie suite au diagnostic. Après deux voyages, je me suis fait à l'idée que ce n'était pas intéressant et que ça devenait pénible. Ça s'explique par le fait que ses comportements ont rapidement changé. Il est devenu plus anxieux et plus obstiné. Il a fallu arrêter les spectacles, les sorties au restaurant et les sorties entre amis car il faisait des obsessions sur tout. C'est malheureux, mais il n'y a pas moyen de le sortir prendre une marche ou faire des commissions sans surveiller ce qu'il fait. Je suis constamment en train de regarder autour de moi s'il reste à mes côtés. Il est comme un enfant de trois ans, sauf qu'il est impossible à raisonner quand quelque chose ne fait pas son affaire.

De plus, c'est comme s'il avait perdu tous ses souvenirs et ses repères du jour au lendemain. Il ne se souvient pas du passé, ni du présent, tout est à recommencer à chaque fois. J'ai l'impression de prendre soin d'un étranger qui gruge de l'énergie; il ne veut plus aller en visite, veut rester à la maison et se trouve toujours des raisons pour ne pas faire quelque chose. On ne fait plus rien.

Qu'est-ce que l'aide extérieure apporte ?
Le répit à domicile me donne du temps pour faire les commissions que je ne peux pas faire avec Jacques. J'aurais besoin d'un autre trois ou quatre heures par semaine pour prendre du temps juste pour moi.

LIGNE AIDE ABUS AÎNES:
1-888-489-2287
7 jours sur 7 de
8 heures à 20 heures.
Gouvernement du Québec.

Service professionnel et confidentiel pour les aînés, la population et les intervenants.

Il arrive que mon fils me propose de garder Jacques afin d'aller voir un spectacle que j'ai reçu en cadeau, mais en dehors de cela, je n'ose pas demander de l'aide, par peur de déranger ou de faire face à un refus.

Récemment, je me suis permis des petites vacances parce que j'ai eu la chance d'avoir une Baluchonneuse pendant cinq jours à la maison. J'ai remarqué que j'avais un peu plus de lâcher prise qu'avant. Je me trouve bonne et capable de le laisser aller avec une personne étrangère. Ça me donne une petite pause de plus.

D'après vous, qu'est-ce qui est le plus important pour traverser les épreuves de la vie?
C'est sûr que si tu as la famille et les amis autour de toi, ça aide. J'ai qu'un seul fils et il est très compatissant. Il m'aide à passer au travers les nombreux deuils. Sinon, c'est certain que d'avoir des bonnes ressources et de l'orientation dépendamment des épreuves, ça aide beaucoup aussi.

Comment voyez-vous la suite des choses?
J'aimerais être capable de vivre un peu pour moi tout en sachant que mon conjoint est bien où il est. J'aimerais savoir que quelqu'un peut en prendre soin, même mieux que moi. Je crois que j'arrive à la limite où je commence à considérer l'hébergement pour Jacques, mais je cherche à m'outiller et c'est long à avoir les réponses que je cherche.

"Je n'ose pas demander de l'aide, par peur de déranger ou de faire face à un refus."

Madame Francine Barsalou
Photo : Carrefour des proches aidants de Québec

ÉCOUTE SECOURS :
Pour tous : 418-687-2220
Pour plus de service aînés : 418-687-3553
7 jours sur 7 de
9 heures à 22 heures 30.

INFO-SOCIAL : 811
24h/24h 365 jours par année.
C'est la ligne du CLSC qui peut s'occuper de répondre à un problème d'urgence psychosociale.

TÉL-ÉCOUTE et TÉL-AÎNÉS : 1-877-353-2460

CENTRE DE CRISE (CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE) : 1-866-APPELLE (277-3553)
24h/24h 365 jours par année.

VIOLENCE –INFO : 418-667-8770

Entrevue avec Monique Lafontaine, intervenante

Comment êtes-vous arrivée au Carrefour des proches aidants de Québec ?

J'ai toujours eu de l'intérêt pour l'être humain, particulièrement pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale. J'ai une formation en gestion des services financiers et un certificat en psychologie. J'ai commencé à travailler pour différents services gouvernementaux pour ensuite œuvrer durant 16 ans au Monastère des Ursulines. J'ai poursuivi ma carrière au Patro Roc-Amadour comme intervenante en santé mentale auprès d'adolescents autistes puis au RIS (Ressource d'intégration sociale). C'est la fermeture de ce Centre qui m'a amenée vers le *Carrefour des proches aidants de Québec* en 2016 qui recherchait une intervenante pour du répit à domicile J'avais les compétences, l'expérience et surtout, la mission de l'organisme à cœur.

Madame Monique Lafontaine
Photo : Carrefour des proches aidants de Québec

"Exprimer les difficultés et les joies du quotidien révèlent les besoins réels."

C'est quoi un proche aidant pour vous ?

Malgré les bénévoles et l'aide de la famille, c'est toujours le proche aidant qui prend en charge un parent ou ami proche en perte d'autonomie ou malade. C'est une prise en charge de l'ensemble des besoins physiques, matériels et émotionnels de l'aidé mais c'est aussi beaucoup d'amour et d'attention.

Comment voyez-vous votre rôle ?

Outre la présence, l'intervenante en répit à domicile joue un rôle extrêmement important comme oreille attentive et discrète. On reçoit souvent des confidences que l'aidant n'ose pas dire à sa propre famille, de crainte de déranger, de créer des difficultés ou des mésententes familiales. Notre totale neutralité dans certaines situations familiales plus complexes et difficiles nous donne aussi parfois le statut particulier de sentinelle attentive. L'aidant sait que nous en avons vu d'autres, ça lui permet de se laisser plus aller. Il sait que nous ne le jugerons pas.

Vous est-il arrivé de vous attacher particulièrement à un aidé ou aidant ?

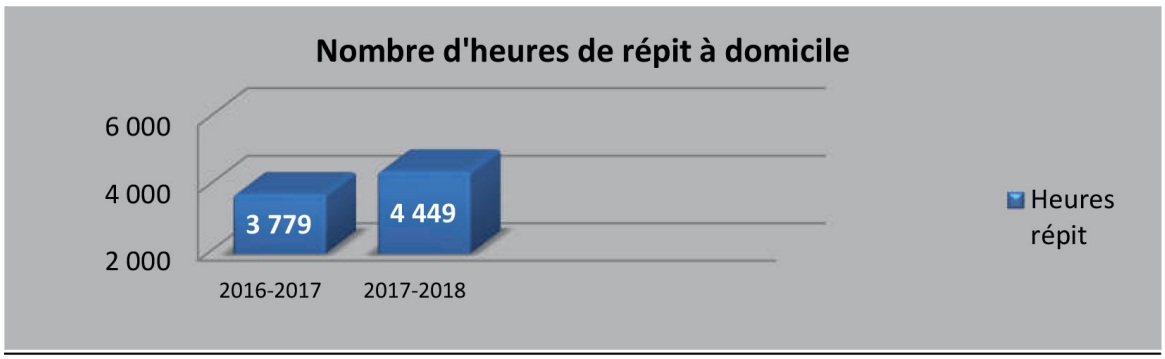
Je n'oublie personne. J'ai souvent des flashs de l'un ou l'autre. Je me demande où ils sont rendus, comment ils vont, se sont-ils adaptés à leur nouveau milieu ou nouvelle vie.

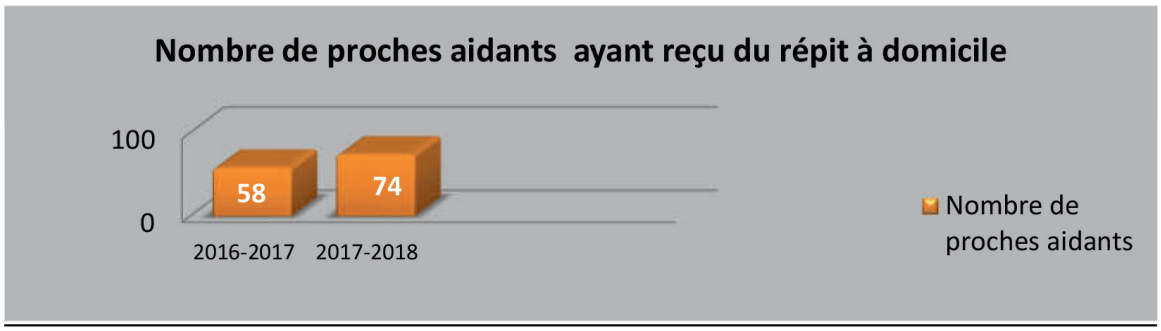
Pensez-vous que l'on réponde vraiment aux besoins des proches aidants?

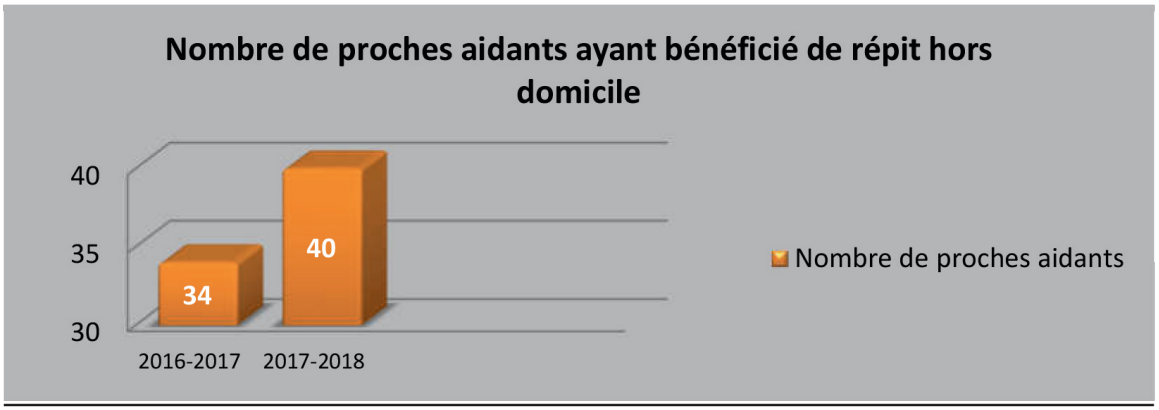
Il existe une multitude de services dans le milieu mais il faut avoir accès à cette information. *Le Carrefour des proches aidants* y répond très bien.

RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le *Carrefour des proches aidants de Québec* a présenté les données de fréquentation de ses services le 13 juin dernier lors de son assemblée générale annuelle où participaient une trentaine de membres. Nous vous présentons ici quelques faits saillants. IMPORTANT : 77% de la clientèle de l'organisme a un diagnostic de maladie d'Alzheimer ou apparentée et 23% souffrent d'autres incapacités.







Taux de fréquentation des activités		
	2016-2017	2017-2018
Café-rencontres	79	81
Lunch-détente	64	81
Yoga	6	6
Dîner de Noël	63	68
Sortie Cabane à sucre	28	30
Sortie aux pommes	24	23

FONDATION
Elizabeth et Roger Parent

Le simple coup d'œil au site de la *Fondation Élizabeth et Roger Parent* pour les aînés fait rêver aux petits soins prodigués par les bénévoles : un bel accueil avec café, musique et danse sur des chansons que vous connaissez, un accordéoniste et un violoniste sur place, un tour du domaine en train et un dîner gastronomique servi avec un verre de vin. Nos partenaires vous réservent encore plus de petites surprises.

En collaboration avec cette Fondation, le *Carrefour des proches aidants de Québec* vous offre ce rêve la journée du 27 novembre 2018 pour apprécier le moment présent, vous changer les idées et repartir avec votre plus beau sourire et plein d'amour à donner.

Parce qu'il est important de se ressourcer pour être capable de prendre soin d'un proche. Réservez vite votre place ! 418 623-9579.

Maximum de 25 personnes.

Ouvert aux aidants et aux aidés.

Totalement GRATUIT!

Fondation Dr. Clown

Avez-vous déjà réfléchi à une façon ludique et agréable d'intervenir auprès de votre proche?

À l'occasion du Café-rencontre du 27 mars 2019, nous avons pensé vous proposer un atelier-formation avec les clowns thérapeutiques de la *Fondation Dr. Clown* afin de vous donner des outils pour accompagner dans la joie et la bienveillance.

Cette activité vous permettra d'être plus conscient de comment vous vous sentez dans votre relation de soignant, de mieux comprendre les signaux non-verbaux de votre aidé, mais aussi d'accepter vos limites et trouver des solutions différentes aux situations difficiles vécues au quotidien.

Prêtez-vous au jeu et constatez à quel point cela fait du bien de relâcher la tension accumulée.

Réserver vite votre place ! 418 623-9579.

Maximum 20 personnes. Petite contribution de 10$ par personne demandée.

Mercredi 27 Mars de 13h30 à 16h00 - Arpidrome de Charlesbourg.

Pensez positif !

1) Quels sont les *petits riens* qui vous font du bien?

_____ _____

_____ _____

_____ _____

2) Vous avez vos *petits riens* qui vous font du bien ?

❍ À tous les jours ❍ Souvent ❍ Parfois

3) Vous parlez à quelqu'un ?

❍ À tous les jours ❍ Souvent ❍ Parfois

4) Le soir, vous pensez aux éléments positifs de votre journée ?

❍ À tous les jours ❍ Souvent ❍ Parfois

5) Vous avez des qualités et des points forts, en voici deux !

_____ _____

6) Ce qui vous aide à gérer le stress :

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Les petites choses n'ont l'air de rien mais elles donnent la paix.
Georges Bernados, écrivain Français (1888-1948).

©CSSS Cavendish, 2008 Musclez vos méninges Rencontre 6 28

Livres

Suggestions de lecture BIEN-ÊTRE

• **Dale E. Bredesen : La fin d'Alzheimer : le premier programme qui prévient et inverse le déclin cognitif : le protocole Recode. Éditions T. SOUCCAR, 384 pages, 2018.**

Présentation du protocole thérapeutique ReCODE qui permet d'identifier, pour chaque individu, les facteurs aggravant la maladie d'Alzheimer.

• **Le Dalaï-Lama et Desmond Tutu : Le livre de la joie. Éditeur J'AI LU, 384 pages, 2017.**

Entretiens entre les deux prix Nobel de la paix, sur la joie et la vie.

• **Frédéric Lenoir : La puissance de la joie. Éditeur Le Livre de poche, 245 pages, 2017.**

Un essai sur les trois joies fondamentales : la joie de vivre, celle d'être soi et la joie d'être relié au monde et aux autres.

• **Eckhart Tolle : Le pouvoir du moment présent. Éditeur J'AI LU, 253 pages, 2010.**

L'enseignant spirituel démontre que le bonheur et la clef de l'esprit se trouvent dans le moment présent.

• **Colette Roumanoff : Le bonheur plus fort que l'oubli : comment bien vivre avec Alzheimer. Éditeur POINTS (format de poche), 2016.**

En 2005, l'auteure apprend que son mari est atteint de la maladie d'Alzheimer. Peu à peu, elle arrive à apprivoiser la maladie et vivre, au présent, une relation heureuse avec lui. Elle livre son expérience.

• **Ghislaine Bourque : Et si perdre la tête rapprochait les cœurs...** À compte d'auteur, 160 pages, 2017

Un livre éclairant qui offre un soutien aux personnes côtoyant des êtres atteints d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Quelques articles pertinents dans la Gazette des femmes
www.gazettedesfemmes.ca

• **Raphaelle Corbeil : Proche aidance : Un portrait qui donne l'heure juste. 23 avril 2018**

• **Marie-Hélène Verville : Proches aidantes du Baby-Boom : Le piège financier. 26 octobre 2016.**

Condoléances

Nous offrons nos sincères condoléances à nos membres qui ont perdu leur proche.

Nous ont quittés :

M Flavius Allard, conjoint de Mme Flore-Anna Leblanc, proche aidante.

M. Roger Richard, conjoint de Mme Pauline Boudreau, proche aidante.

M. Benoît Côté, conjoint de Mme Britt Wieslander, proche aidante.

Mme Lise Bilodeau, conjointe de M.Jacques Ménard, proche aidant.

Vous êtes invités à nous faire part des décès qui vous touchent. Nous les mentionnerons dans le journal à chaque édition.

info@carrefourprochesaidantsquebec.ca

Nous voulons vous remercier pour la belle année que nous avons passée ensemble. Les activités hiver-printemps 2018 comme le café-rencontres *Rêves d'aînés* le 14 février, la sortie à la cabane à sucre le 11 avril, le café-rencontres avec Julie Labbé le 16 mai et la cuisine collective vous ont permis de sortir et vous changer les idées en grand nombre. Nous sommes heureux de vous offrir des opportunités de vous enrichir et de vous épanouir dans un environnement rassurant, avec des gens que vous connaissez.

Pour l'année à venir, nous avons une fois de plus travaillé fort pour vous monter une programmation haute en couleurs. Une programmation qui, on le souhaite, suscitera votre intérêt par sa diversité et par sa nouveauté. Deux de ces nouvelles activités vous sont présentées en page 8.

Merci à toutes et tous pour votre participation!

LIENS UTILES À CONSULTER ET CONSERVER

www.educaloi.qc.ca

Vous pouvez faire venir divers documents d'information juridique gratuits sur divers sujets. Nous en avons quelques exemplaires à l'organisme que vous pourrez apporter avec vous.

www.mediationquebec.ca/fr/information-au-public/mediation-en-contexte-de-regimes-de-protection-projet-pilote

Un projet pilote novateur de médiation destinée aux personnes inaptes ou en voie d'être déclarées inaptes.

www.ville.quebec.qc.ca/services/formulaires/docs/Police_PersonneDisparueFiche.pdf

Conseils pour prévenir la disparition d'un aîné vivant à domicile ou en résidence privée.
Fiche descriptive à remplir avec photo et outil profil.

PROGRAMMATION 2018-2019

CAFÉ-RENCONTRES, LUNCH-DÉTENTE, DÎNER DE NOEL

ACTIVITÉ ET DATE	DÉTAIL	LIEU
LUNCH-DÉTENTE 12 sept. 2018 17 h - 20 h	**Lancement des activités 2018-2019** **$**	**Arpidrôme de Charlesbourg** Salle polyvalente 750, rue de la Sorbonne, Québec
CAFÉ-RENCONTRES 19 sept. 2018 13 h 30 - 15 h 30	**Conférence: CAAP Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes** Gratuit	**Arpidrôme de Charlesbourg** Salle polyvalente 750, rue de la Sorbonne, Québec
CAFÉ-RENCONTRES 14 nov. 2018 13 h 30 - 15 h 30	**Conférence: Aide médicale à mourir** **Gratuit**	**Arpidrôme de Charlesbourg** Salle polyvalente 750, rue de la Sorbonne, Québec
DÎNER DE NOËL 12 déc. 2018 11 h - 15 h	**Restaurant Le Grand Bourg** **$**	**Le Grand Bourg** 8500, boulevard Henri-Bourassa, Québec
CAFÉ-RENCONTRES 20 fév. 2019 13 h 30 - 15 h 30	**Conférence: Directives médicales anticipées** **Gratuit**	**Arpidrôme de Charlesbourg** Salle polyvalente 750, rue de la Sorbonne, Québec
LUNCH-DÉTENTE 13 mars 2019 17 h - 20 h	**Souper entre amis** **$**	**Arpidrôme de Charlesbourg** Salle polyvalente 750, rue de la Sorbonne, Québec
CAFÉ-RENCONTRES 27 mars 2019 13 h 30 - 16 h 00	**Formation pratique: Fondation Dr Clown** Explorez l'approche avec votre aidé dans la joie et la légèreté **$**	**Arpidrôme de Charlesbourg** Salle polyvalente 750, rue de la Sorbonne, Québec

ACTIVITÉS SAISONNIÈRES

ACTIVITÉ ET DATE	DÉTAIL	LIEU
SORTIE AUX POMMES 2 oct. 2018 12 h - 16 h	**En autobus,** en partance du Carrefour des proches aidants de Québec **$**	**Ferme Le Beau Markon** 2704, chemin Royal, Ste-Famille, Île d'Orléans
ZOOTHÉRAPIE 30 oct. 2018 13 h 30– 14 h 30 Réservé aux aidés accompagnés de leur aidant	**Poilu-thérapie** Expérimentez la zoothérapie avec un chien et un chat **Gratuit**	**Carrefour des proches aidants de Québec** Salle 23
JOURNÉE DE RÊVE 27 nov. 2018 9 h 15– 15 h 45	**En autobus,** en partance du Carrefour des proches aidants de Québec **Gratuit**	**Fondation Elizabeth et Roger Parent** Lévis
CABANE À SUCRE 10 avril 2019 10 h 30 - 15 h 30	**En autobus,** en partance du Carrefour des proches aidants de Québec **$**	**Érablière du Lac-Beauport** 200, chemin des Lacs, Lac-Beauport

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

YOGA **Jeudi 13h-14h** Automne 20 sept. au 6 déc. 2018 Hiver 17 jan. au 25 avril 2019	Relaxez, libérez-vous du stress, de maux de dos, sentez-vous mieux dans votre peau et dormez mieux. **$**	**Carrefour des proches aidants de Québec**
DANSE EN LIGNE **Jeudi 10h30-11h30** Automne 13 sept. au 13 déc. 2018 Hiver 10 janv. au 2 mai 2019	Pour ceux et celles qui veulent apprendre la danse en ligne. **$**	**Corporation des loisirs Maria Goretti** 7475, avenue Paul-Comtois

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES (suite)

ACTIVITÉ ET DATE	DÉTAIL	LIEU
JARDIN COMMUNAUTAIRE Mai à octobre 2018 et Mai à octobre 2019 **Mercredi** 9 h - 12 h	S'adresse à ceux et celles qui veulent jardiner avec d'autres aînés du secteur. Faites de belles connaissances, partagez votre expérience et récoltez vos légumes. **Gratuit**	**La Tomate Joyeuse** 200, rue du Vignoble, Québec *Le Carrefour des proches aidants est membre de La Tomate Joyeuse.*
CINÉMA **Mercredi** Sept. 2018 à juin 2019 14 h - 16 h 15	En collaboration avec la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement (bibliothèque de Charlesbourg) **Gratuit**	**Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement** 7950, 1re avenue, Québec

ACTIVITÉS BIMENSUELLES

CUISINE COLLECTIVE **Mardi 8 h -15h** 25 sept (planification), 9 et 23 oct, 6 et 20 nov, 4 et 18 déc 2018, 15 et 29 janv, 12 et 26 fév, 12 et 26 mars, 9 et 23 avril, 7 et 21 mai et 4 juin 2019	Une cuisine collective, c'est un petit groupe de personnes qui se rencontrent et mettent en commun leurs ressources et leurs connaissances pour se cuisiner des plats appétissants et économiques **$**	**Église Saint-Pierre-aux-Liens** Porte B 4205, rue des Roses, Québec
MÉMOIRE DE PAPIER **Lundi 13h30-14h30** Automne (gr 1) 24 sept., 15 et 29 oct, 12 et 26 nov, 10 déc 2018 Hiver (gr 2) 4 et 18 fév, 4 et 18 mars, 1er, 15 et 29 avril, 13 mai 2019	Stimuler la mémoire, la motricité fine et la créativité en créant une murale à partir de photos et de souvenirs de famille. Amenez votre aidé! **Gratuit**	**Carrefour des proches aidants de Québec** Salle 23

ACTIVITÉS MENSUELLES

ACTIVITÉ ET DATE	DÉTAIL	LIEU
DANSE ET MOUVEMENTS **Lundi 13h -14h** Automne 17 sept, 22 oct, 19 nov, 17 déc 2018 Hiver 21 janv, 11 fév, 11 mars, 8 avril et 6 mai 2019	Dans une ambiance feutrée, les participants seront guidés à faire des mouvements de danse pour travailler la coordination, la souplesse et l'équilibre pour le plaisir de bouger sur la musique. **Gratuit**	**Carrefour des proches aidants de Québec** Salle 23
CAFÉ JASETTE **Vendredi** **10h -11h** Automne 5 oct. au 7 déc. 2018 Hiver 4 janv. au 7 juin 2019	C'est un rendez-vous **tous les premiers vendredis du mois** pour jaser avec d'autres proches aidants. Échanges de trucs, de recettes, de films à voir, de livres à lire, d'idées de sorties ou simplement de la vie quotidienne. **$**	**Mikes** 7900, boul. Henri-Bourassa, Québec