

Les activités sont financées par le

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale**

Québec



Les groupes de soutien sont financés par

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINÉS
CAPITALE-NATIONALE

INFO-AIDANT
1 855 852-7784 **LAPPUI.ORG**

La cuisine collective est financée par la



La journée de rêve est offerte par la



7260, Boulevard Cloutier
Québec QC G1H 3E8
418 623-9579

agent@prochesaidantsquebec.com
Retrouvez-nous sur Facebook et sur notre site
internet: prochesaidantsquebec.com



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS 2018-2019



**NOUS SOMMES LÀ
POUR VOUS !**

LA PROGRAMMATION 2018-2019 EST ARRIVÉE !

Toutes les activités sont offertes aux
membres de l'organisme.

La carte de membre est au coût de
15 \$ par année.

**Vous devez vous inscrire pour
participer aux activités.**

Par téléphone : **418 623-9579**
Par courriel :
agent@prochesaidantsquebec.com

**BONNE SAISON
D'ACTIVITÉS !**

NOS SERVICES DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

GRUPE DE SOUTIEN—AUTOMNE 2018

26 sept. 2018 10 oct. 2018 24 oct. 2018 7 nov. 2018 21 nov. 2018 5 déc. 2018 Gratuit	Groupe de soutien (Ateliers 1 à 6) 9 h 30 - 11 h 30	Carrefour des proches aidants de Québec 7260, boul. Cloutier, Québec Salle 23
---	--	---

GRUPE DE SOUTIEN—HIVER 2019

16 janv. 2019 30 janv. 2019 13 févr. 2019 27 févr. 2019 13 mars 2019 27 mars 2019 Gratuit	Groupe de soutien (Ateliers 1 à 6) 9 h 30 - 11 h 30	Carrefour des proches aidants de Québec 7260, boul. Cloutier, Québec Salle 23
--	--	---

HALTES-PAUSES

Loretteville Lundi 13 h-17 h	Offre aux proches aidants d'âinés un moment de répit.	Pour plus d'informations et pour connaître les lieux de rendez-vous; consultez le dépliant des haltes-pauses du Carrefour des proches aidants de Québec
Charlesbourg Mercredi 13 h - 17h		
Beauport Jeudi 13 h - 17 h \$		



CAFÉ-RENCONTRES, LUNCH-DÉTENTE, DÎNER DE NOËL

ACTIVITÉ ET DATE	DÉTAIL	LIEU
LUNCH-DÉTENTE 12 sept. 2018 17 h - 20 h	Lancement des activités 2018-2019 (\$)	Arpdrôme 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	Arpdrôme 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	Arpdrôme 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: «Quand notre niveau d'énergie est à zéro et notre réserve épuisée, comment garder le cap et refaire le plein?» Gratuit	Arpdrôme de Charlesbourg Salle polyvalente 750, rue de la Sorbonne, Québec
LUNCH-DÉTENTE 13 mars 2019 17 h - 20 h	Souper entre amis (\$)	Arpdrôme de Charlesbourg Salle polyvalente 750, rue de la Sorbonne, Québec
CAFÉ-RENCONTRES 27 mars 2019 13 h 30 - 16 h 00	Fondation Dr Clown (\$) Explorez l'approche avec votre aidé dans la joie et la légèreté	Arpdrôme 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 19 mars 2019 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 <u>Automne</u> 20 sept. au 6 déc. 2018 <u>Hiver</u> 17 jan. au 25 avril 2019	Relaxez, libérez-vous du stress, de maux de dos, sentez-vous mieux dans votre peau et dormez mieux. (\$)	*NOUVEAU* Loisirs du Jardin 4225 rue des Roses, Québec Local 104
DANSE EN LIGNE Jeudi 10h30-11h30 <u>Automne</u> 13 sept. au 13 déc. 2018 <u>Hiver</u> 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 <i>Le Carrefour des proches aidants est membre de La Tomate Joyeuse.</i>
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

ACTIVITÉ BIHEBDOMADAIRE

CUISINE COLLECTIVE Mardi 8 h -15h 25 sept, 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 (\$ par portion)	Église Saint-Pierre-aux-Liens Porte B 4205, rue des Roses, Québec
--	--	--



ACTIVITÉ MENSUELLE

ACTIVITÉ ET DATE	DÉTAIL	LIEU
CAFÉ JASSETTE Vendredi 10h -11h <u>Automne</u> 5 oct. au 7 déc. 2018 <u>Hiver</u> 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

