LUNCH-DÉTENTE

Jeudi 28 mars 2024 (17h à 20h30)
Nous nous rassemblerons autour d'un bon repas afin de passer un moment agréable tous ensemble!

Traiteur À la Soupe!

18$ (membres) / 22$ (non-membres)

Lieu: Domaine de Maizerets au 2000 Bd Montmorency, Québec, QC G1J 5E7

CAFÉS-RENCONTRES

Lieu: Carrefour des proches aidants de Québec au 14070 boul. Henri-Bourassa, Québec

Mercredi 24 janvier 2024 (9h30 à 11h30)
Séance d'informations

Par : Agence de revenu du Canada

Mardi 27 février 2024 (13h30 à 15h30)
J'ai peur d'avoir la maladie

Par : Société Alzheimer

Mardi 7 mai 2024 (13h30 à 15h30)
Prévenir l'épuisement

Par : Marie-Ève Lauzer, ergothérapeutre

VOUS AIMERIEZ AVOIR ACCÈS AUX DIFFÉRENTES ACTIVITÉS DE L'ORGANISME?

Devenez membre en nous faisant parvenir votre 20$ d'adhésion avec les coordonnées où vous joindre.

Conseil d'administration 2023-2024

NOS HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi: 9h à 12h et 13h à 16h
Vendredi: 9h à 12h

Vous désirez faire un don?

L'organisme émet un reçu de charité sur demande pour tout montant de plus de 20$. Merci!

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

L'APPUI

Ville de Québec
Arrondissement de Charlesbourg

CARREFOUR DES PROCHES AIDANTS DE QUÉBEC

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

Hiver 2024

418 623-9579

Suivez-nous ici!

14070 Boul. Henri-Bourassa, Québec, QC, G1G 5S9

DE RETOUR

Ensemble pour le plaisir
Tous les vendredis (9h30 à 12h)
9 février au 19 avril 2024 (sauf 29 mars)
Le programme *Ensemble pour le plaisir !* a pour but de permettre à la personne atteinte d'un trouble de la mémoire et son proche de retrouver des moments plaisants à partager.

Gratuit

Club de marche
Tous les lundis (10h à 11h)
22 janvier au 13 mai 2024 (sauf 1er avril)

Un temps de détente en marchant dans les beaux sentiers de Charlesbourg.

Gratuit

NOS ACTIVITÉS SAISONNIÈRES

Diner cabane à sucre
Mardi 23 avril 2024 (10h30 à 15h)
Rendez-vous au fabuleux site du Domaine de Maizerets afin de passer un moment festif!

Traiteur À la Soupe!

25$ (membres) / 30$ (non-membres)

Lieu: Domaine de Maizerets au 2000 Bd Montmorency, Québec, QC G1J 5E7

NOS ACTIVITÉS DÉTENTE

Viactive
Tous les mardis (9h30 à 10h30)
16 janvier au 21 mai 2024
Programme d'activités physiques pour les 50 ans et plus.

Gratuit

Yoga
Tous les jeudis (13h à 14h)
18 janvier au 2 mai 2024
Relaxer, libérez-vous du stress, des maux de dos, sentez-vous mieux dans votre peau et dormez mieux.

55$ / session

14 places disponibles

Exploration de la méditation
Tous les mercredis (10h30 à 11h30)
31 janvier au 29 mai (sauf 6 mars) 2024
La méditation, c'est l'art de ralentir les pensées afin de se déposer plus facilement dans le moment présent.

Claudia Delgado vous propose des techniques de pleine conscience et une thématique différente à chaque séance.

85$ / session

14 places disponibles

GROUPES DE SOUTIEN

Groupe « Les bases »*

Les mardis (9 h 30 à 11 h 30 ou
13 h 30 à 15 h 30) (aux deux semaines)
23 janvier au 2 avril 2024

Groupe SEMA*

Les mercredis (9 h 30 à 12 h)
31 janvier au 27 mars 2024

Groupe « Marché du travail »*

Les jeudis (19 h à 21 h)
(aux deux semaines)
8 février au 18 avril 2024

Groupe « Suivi de deuil »*

Les mercredis (13 h 30 à 16 h)
(aux deux semaines)
7 février au 17 avril 2024

Groupe La Source

Les jeudis (9 h 30 à 11 h 30)
(aux deux semaines)
25 janvier au 30 mai 2024