



	VICTORIAVILLE Espace bien-être (40, rue Alice)	DAVELUYVILLE Carrefour des générations	WARWICK Bibliothèque P.- Rodolphe-Baril	PLESSISVILLE Centre d'action bénévoles de L'Érable	SAINT- FERDINAND Église (sous-sol)
Retour du temps des fêtes	9 h 30 à 11 h 16 janvier 2025 (13 h 30 à 15 h)	9 h 30 à 11 h 31 janvier 2025	13 h 30 à 15 h	9 h 30 à 11 h 23 janvier 2025	13 h 30 à 15 h 27 janvier 2025
Réussir à gérer son stress	30 janvier 2025			6 février 2025	
Plaisir au quotidien	13 février 2025	28 février 2025	10 février 2025	20 février 2025	24 février 2025
Prendre soin de soi : tout un défi	27 février 2025			6 mars 2025	
L'intelligence émotionnelle	13 mars 2025		10 mars 2025	20 mars 2025	
Une saine gestion des émotions	27 mars 2025	28 mars 2025		3 avril 2025	31 mars 2025
Développer la confiance en soi	10 avril 2025		14 avril 2025	17 avril 2025	

Animation : Josée LAVIGNE, intervenante psychosociale

SÉANCES D'INFORMATION

En ligne sur la plateforme Zoom (possibilité
de regarder en groupe au
Espace bien-être
40, rue Alice, Victoriaville)

Justice de proximité

Invitée : Isabelle BONIN, avocate,
Centre de justice de proximité
➤ mardi 14 janvier 2025, 18 h 30

Les crédits d'impôt pour personne proche aidante

Invitée : à déterminer
➤ mardi 11 février 2025, 18 h 30

L'aide médicale à mourir

Invité : Georges L'ESPÉRANCE,
neurochirurgien, Association québécoise
pour le droit de mourir dans la dignité
➤ mardi 11 mars 2025, 18 h 30



POUR TOUTE ACTIVITÉ
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
819-795-3577

info@prochesaidantsae.com



40, rue Alice
Victoriaville (Québec) G6P 3H4

Association des
**PROCHES
AJDANTS**
Arthabaska - Érable

PROGRAMMATION hiver 2025



DÉJEUNERS-DISCUSSIONS

animés par Linda BOUCHARD

ESPACE BIEN-ÊTRE

Victoriaville
mercredis, 9 h à 10 h 30

L'hospitalisation à domicile
19 février 2025

**L'aide médicale à mourir : point de
vue de la personne proche aidante**
19 mars 2025

Aborder l'avenir
23 avril 2025

SOIRÉES-CAUSERIES

animées par Linda BOUCHARD

En ligne sur la plateforme Teams
mardis, 19 h à 20 h

Les forces de l'engagement
25 février 2025

Ma charge mentale
25 mars 2025

**Prendre soin de soi :
un défi accessible**
29 avril 2025

T'AÏ CHI

animé par Nicole PRINCE

**PLACE COMMUNAUTAIRE RITA-ST-
PIERRE**

Victoriaville
lundis, 13 h 30 à 15 h

du 27 janvier au 31 mars 2025



JOURNAL CRÉATIF

Hélène PÉPIN,
animatrice certifiée

**PLACE COMMUNAUTAIRE RITA-ST-
PIERRE**

Victoriaville
vendredis, 9 h 30 à 11 h 30

Lâcher prise
7 et 21 février 2025
14 mars 2025

Codépendance
28 mars 2025
11 et 25 avril 2025
9 mai 2025

**BIBLIOTHÈQUE LINETTE-JUTRAS-
LAPERLE**

Plessisville
mardis, 9 h 30 à 11 h 30

J't'assez fatiguée !
4 et 18 février 2025
11 mars 2025

L'aventure de bien vieillir
25 mars 2025
8 et 22 avril 2025
6 mai 2025



DEPUIS TON DÉPART
(rencontres thématiques
deuil et post-aidance))

animé par Fabienne ACHERMANN

ESPACE BIEN-ÊTRE
Victoriaville
mercredis, 13 h 30 à 15 h

Série de 4 rencontres thématiques

Quand j'aidais mon proche...
19 mars 2025

Le vide
2 avril 2025

Le deuil et ses manifestations
16 avril 2025

Continuer sa vie, faire des choix
30 avril 2025



CABANE À SUCRE
(activité spéciale)

accompagnatrice : Josée LAVIGNE

ÉRABLIÈRE SAINT-MICHEL
Victoriaville
vendredi 11 avril 2025
11 h 45 à 14 h 30



20 \$ /membre et aidé
35 \$ / membre sympathisant
45 \$ / non membre

date limite d'inscription
28 mars 2025

