



VICTORIAVILLE	PLESSISVILLE	SAINT-FERDINAND	DAVELUVILLE
Espace bien-être (40, rue Alice)	Centre d'action bénévole de L'Érable	Église (sous-sol)	Carrefour des générations
9 h 30 à 11 h	9 h 30 à 11 h	13 h 30 à 15 h	13 h à 14 h 30
24 septembre 2026	1 ^{er} octobre 2026	28 septembre 2026	30 septembre 2026
Retour période estivale			
8 octobre 2026	15 octobre 2026		
L'automne de ma proche aidance			
22 octobre 2026	29 octobre 2026	26 octobre 2026	28 octobre 2026
Accueillir le changement avec souplesse			
5 novembre 2026	12 novembre 2026		
Ce que je laisse tomber avec les feuilles			
19 novembre 2026	26 novembre 2026	30 novembre 2026	25 novembre 2026
Cultiver l'acceptation dans l'incertitude			
3 décembre 2026	10 décembre 2026		
Bilan de l'année 2026			

[Animation : Josée LAVIGNE, intervenante psychosociale]



BINGO DE NOËL

animé par Josée LAVIGNE

EN LIGNE

mercredi 16 décembre 2026
13 h 30 à 15 h

**Inscription obligatoire avant le
29 novembre 2026**



DÉJEUNER DE NOËL

accompagnatrice : Josée LAVIGNE

Victoriaville

FROMAGERIE VICTORIA (AQUEDUC)

mardi 15 décembre 2026, 9 h 30

Plessisville

ALÉA CAFÉ

jeudi 17 décembre 2026, 9 h 30



au frais des participants
Inscription obligatoire



HALTE

ESPACE BIEN-ÊTRE

Victoriaville

Nous laissons l'Espace bien-être à votre
disposition pour faire une activité
créative ou relaxante.

Lundi et vendredi, de 9 h à 16 h 30

UNE PROGRAMMATION POUR VOUS, que vous soyez

- une personne proche aidante d'un parent, d'un-e conjoint-e ou d'un-e ami-e
- un père ou une mère aidant un enfant avec besoins particuliers
- une personne proche aidante aux études, en emploi, à la retraite ou sans emploi
- un-e jeune, un-e adulte ou un-e aîné-e
- d'ici ou d'ailleurs, depuis peu ou depuis longtemps

POUR TOUTE ACTIVITÉ INSCRIPTION OBLIGATOIRE

819-795-3577

info@prochesaidantsae.com



40, rue Alice
Victoriaville (Québec) G6P 3H4

PROGRAMMATION automne 2026



VOUS AIDEZ UN PROCHE?

Vous êtes au bon endroit



tous les détails sur le site web

<https://prochesaidantsae.com/>



Association des
**PROCHES
AIDANTS**
Arthabaska - Érable

inscription obligatoire
819-795-3577

inscription obligatoire
819-795-3577

inscription obligatoire
819-795-3577

inscription obligatoire
819-795-3577



CLUB BIEN-ÊTRE

animé par Isabelle CÔTÉ

ESPACE BIEN-ÊTRE

Victoriaville

mercredi, 13 h 30 à 15 h 30

série de 6 rencontres bimensuelles
les 23 septembre, 7, 21 octobre, 4, 18
novembre et 2 décembre 2026

ALÉA CAFÉ

Plessisville

mardi, 9 h 30 à 11 h 30

série de 3 rencontres bimensuelles
les 6 octobre, 3 et 17 novembre 2026



CLUB BIEN-ÊTRE +

animé par Isabelle CÔTÉ

ESPACE BIEN-ÊTRE

Victoriaville

mercredi, 13 h 30 à 15 h 30

série de 6 rencontres bimensuelles
les 30 septembre, (jeudi) 22, 28 octobre,
11, 25 novembre et 9 décembre 2026

➤ *Réservé aux personnes ayant déjà
participé au Club bien-être*



AIDANTS ACTIFS | YOGA DOUX

animé par Élise VGNEAULT

OM STUDIO

Victoriaville

lundi, 14 h 30 à 15 h 45

série de 7 rencontres hebdomadaires
du 28 septembre au 16 novembre 2026
congé : 12 octobre 2026



35\$/personne



RENDEZ-VOUS D'ÉCRITURE

animé par Marie-Chantal BRISSON

ESPACE BIEN-ÊTRE

Victoriaville

vendredi, 10 h à 11 h 30

série de 3 rencontres bimensuelles
les 9, 23 octobre et 6 novembre 2026



SOIRÉES-CAUSERIES BIENVEILLANTES

ESPACE BIEN-ÊTRE

Victoriaville

mardi, 18 h 30 à 19 h 30

Offrir une voix à ses émotions
avec Marie-Chantal BRISSON
➤ 29 septembre 2026

Le pouvoir des matins bienveillants
avec Sébastien CÔTÉ
➤ 20 octobre 2026

La vulnérabilité, une force intérieure
avec Linda BOUCHARD
➤ 24 novembre 2026



NOS DEUILS INVISIBLES

animé par Fabienne ACHERMANN

ESPACE BIEN-ÊTRE

Victoriaville

mardi, 13 h 30 à 15 h

série de 3 rencontres bimensuelles
les 20 octobre, 3 et 17 novembre 2026



ENJEUX ET PERSPECTIVES

DIFFUSION EN LIGNE avec
visionnement en groupe au Carrefour
d'entraide bénévole des Bois-Francs
(Victoriaville)

mardi, 18 h 30 à 20 h

Parler de la mort ne fait pas mourir
Invité : à préciser
➤ 13 octobre 2026

**Comprendre les changements de
comportement chez les personnes
atteintes d'un trouble neurocognitif**
Invité : Audrey BLANCHETTE et
Marjolaine MAINVILLE
➤ 17 novembre 2026



PPAUSE RECONNAISSANCE

COMPLEXE 905

Victoriaville

samedi 7 novembre 2026
11 h 30

Détails à suivre.