



# Calendrier d'activités Été/Automne 2016

## Proches aidants d'aînés

Toutes nos  
activités sont  
GRATUITES!!

Pour vous inscrire,  
veuillez contacter :

**Ginette Marcoux,**  
B.T.S. chargée de  
projet

(819) 457-2121  
poste 242  
ou  
sosprochesaidants@  
gmail.com

Informez-vous sur le  
«**RÉPIT**» disponible  
ainsi que sur le  
remboursement des  
frais de «présence-  
surveillance» pour  
votre aîné à

Suivez-nous  
sur Facebook !



Ou visitez  
notre site  
internet.

### Cafés-rencontres

#### *La Pêche (Français)*

Les jeudis 16 juin, 21 juillet, 25 août et  
22 septembre 2016  
de 13h30 à 15h30  
Au CLSC situé au 9 ch. Passe-Partout,  
La Pêche (Ste-Cécile-de-Masham)

#### *Rupert (Anglais)*

Les mercredis 27 juillet, 24 août,  
28 septembre 2016 de 13h00 à 15h00  
Au Rendez-vous Rupert situé au  
26 chemin Parent, La Pêche

#### *Val-des-Monts (Français)*

Et les mardis 14 juin, 19 juillet, 23 août & 22 septembre  
2016, de 13h00 à 15h00 à l'édifice J.A.Perkins (Salle Marcel-  
Périard) 17 chemin du Manoir, Val-des-Monts (Perkins)

### Conférences-Ateliers- Formations

#### *Devenir proche-aidant : un changement de rôle* par Linda Vanderlee

Devenir un proche aidant amène des changements dans la relation avec la personne aidée. Il y a différentes façons de faire face à tous ces changements et chaque situation est unique. Partager et échanger avec d'autres gens peut nous aider à découvrir des outils pouvant nous aider à accepter plus facilement ces changements. Joignez-vous à nous pour apprendre et relaxer avec d'autres qui vivent une situation similaire ! Venez aussi souvent que vous le voulez, soyez à l'aise, aucune pression ! **Offert en anglais principalement avec possibilité de participer en français.**

**Mercredi le 22 juin 2016 de 1:00 to 3:00 PM**

**Au Rendezvous Rupert,  
26 chemin Parent, La Pêche**

**Les places sont limitées**

**Pour inscription :** Ginette Marcoux :

819-457-9191 poste 242

[sosprochesaidants@gmail.com](mailto:sosprochesaidants@gmail.com)

#### **Activité de ressourcement en plein-air**

**Mercredi le 27 juillet 2016 de 12h00 à 14h00**

**Picnic Carrière Morisson**

**1780, route 105, Chelsea Québec**

**Entrée :** 5.00\$ incluant l'accès aux tables à piqueniquer, frigidaire, B.B.Q, jeu de fer, baignade, salle de bain, etc.

**Pour inscription :** Ginette Marcoux : 819-457-9191 poste 242  
[sosprochesaidants@gmail.com](mailto:sosprochesaidants@gmail.com)

*\*L'horaire est valide jusqu'au 30 septembre 2016. Des ateliers peuvent s'ajouter en cours de saison sans figurer au calendrier. Si vous souhaitez être informé des ajouts au calendrier et/ou recevoir les invitations, veuillez contacter la chargée de projet ou visiter notre site web :*

[www.tabledesainesdescollines.org](http://www.tabledesainesdescollines.org)





# Activities Calendar Summer/Fall 2016

## Seniors' Caregivers

All activities  
are FREE!!

To register, please  
contact:

**Ginette  
Marcoux, S. W.B.  
& Project manager**

**(819) 457-2121  
ext. 242**

or

**sosprochesaidants@g  
mail.com**

Get information  
about «**RESPITE**»  
and **Caretaking**  
fees reimbursement  
available.

Find us on  
Facebook!



Or visit our  
web site.

### Coffee get-togethers

#### *La Pêche (French)*

June 16, July 21, August 25 &  
September 22 2016  
From 1:30 to 3:30 PM

At the CLSC located at 9 chemin, Passe-  
Partout, Sainte-Cécile de Masham

#### *Rupert (English)*

July 27, August 24 &  
September 28 2016  
From 1:00 to 3:00 PM

At the Rendezvous, 26 chemin Parent,  
La Pêche

#### *Val-des-Monts (French)*

June 14, July 19, August 23 and September 22 2016  
From 1:00-3:00

At the J.A. Perkins Building located at 17 chemin du Manoir,  
Val-des-Monts (Perkins)

### Conferences-Workshops-Training

#### **THE CHANGNG ROLE (S) of being a Caregiver by Linda Vanderlee**

Becoming a Caregiver means changes in the relationship with the person we help. There are many different ways to face those changes and each situation is unique. Discover how sharing with others can help you accept certain changes and find tools to make it easier. Take a moment to relax and learn from and with others in a similar situation. Join in as much as you feel comfortable doing. No pressure! **Offered in English primarily with the ability to participate in French.**

**Wednesday June 22, 2016 from 1:00 to 3:00 PM**

**At the Rendezvous Rupert,  
26 chemin Parent, La Pêche**

#### **Places are limited**

Please register with Ginette Marcoux:

819-457-9191 ext.242

sosprochesaidants@gmail.com

Suggested donation: 10.00\$

**Activité de ressourcement en plein air :**

**Mercredi le 27 juillet 2016 de 12h00 à 14h00**

**Picnic Carrière Morisson**

**1780, route 105, Chelsea Québec**

**Entry fee:** 5.00\$ give access to picnic tables, fridge, B.B.Q, iron play, swimming, bathroom, etc.

**For inscription :** Ginette Marcoux :

819-457-9191 poste 242

sosprochesaidants@gmail.com

*\* The schedule is valid until **September 30, 2016**. Workshops added during the season may not appear on the calendar. If you wish to be informed of additions to the calendar or to receive invitations, please contact the project manager or visit our web site:*

[www.tabledesainesdescollines.org](http://www.tabledesainesdescollines.org)

