








	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>A.M.</b>	<p>Dîner et discussions</p> <p>11h30 à 13h30</p> <p><i>Inscription requise</i></p> <p><u>Québec</u> : 30 Septembre</p> <p><u>Lévis</u> : 21 octobre</p> <p><u>Ste-Marie</u>: 18 novembre</p>	<p>Prendre du temps pour soi</p> <p>9h30 à 10h30</p> <p><i>Inscription requise</i></p> <p><u>Québec</u> : 19 novembre</p>	<p>Soutien Psychosocial</p> <p align="center"></p>	<p>Soutien Psychosocial</p> <p align="center"></p>	<p>Soutien Psychosocial</p> <p align="center"></p>
<b>P.M.</b>	<p>Rencontre virtuelle (Avec Zoom)</p> <p>13h à 14h30</p> <p><i>Inscription requise</i></p> <p>7 oct. / 11 nov. / 9 déc.</p>	<p>Prendre du temps pour soi</p> <p>13h à 14h30</p> <p><i>Inscription requise</i></p> <p><u>St-Georges</u> : 5 novembre</p>	<p>Téléphonez si besoin</p>	<p>Téléphonez si besoin</p>	<p>Téléphonez si besoin</p>
<b>Soir</b>	<p>Rencontre virtuelle (Avec Zoom)</p> <p>18h30 à 19h30</p> <p><i>Inscription requise</i></p> <p>28 octobre</p>				
<p><b><u>Activités spéciales:</u> 24 septembre: Oeuvre collective de macramé</b></p>					

**INSCRIPTION:** Vous avez jusqu'au **10 septembre** pour vous inscrire auprès de Justine Lemieux au **418 842-8421 poste 210** ou sans frais 1 866 844-8421, poste 210.  
**INFO:** Voir plus de détails à l'endos

<b>Mardi 24 septembre</b>	<b>Oeuvre collective de macramé:</b> En complémentarité avec notre projet photo du Kintsugi à la manière Servio, venez contribuer à une oeuvre collective au 15 boulevard des étudiants. Début de l'activité à 13h et fin à 15h30. <b>Inscription requise avant le 10 septembre. 12 participants maximum. Coût: gratuit.</b>
<b>Lundi 30 septembre</b>	<b>Dîner et discussions à Québec:</b> Rendez-vous au Café-In au 15 boulevard des étudiants à 11h30. Fin de l'activité prévue à 13h30. <b>Inscription requise avant le 16 septembre. Coût: votre repas.</b>
 <b>Lundi 7 octobre</b>	<b>Rencontre virtuelle ayant comme sujet: Le rire et son importance.</b> Rendez-vous de 13h à 14h30, groupe virtuel d'échanges et/ou conférences via la plateforme Zoom. <b>Inscription requise avant le 10 septembre. Coût: gratuit.</b>
<b>Lundi 21 octobre</b>	<b>Dîner et discussions à Lévis:</b> Rendez-vous à 11h30 au restaurant le Cochon Dingue au Carrefour Saint-Romuald au 1170 R. de Courchevel, Lévis, QC G6W 0P2. Fin de l'activité prévue à 13h30. <b>Inscription requise avant le 10 septembre. Coût: votre repas.</b>
 <b>Lundi 28 octobre</b>	<b>Rencontre virtuelle ayant comme sujet: Le deuil des amitiés.</b> Rendez-vous de 18h30 à 19h30, groupe virtuel d'échanges et/ou conférences via la plateforme Zoom. <b>Inscription requise avant le 10 septembre. Coût: gratuit.</b>
<b>Mardi 5 novembre</b>	<b>Activité prendre du temps pour soi St-Georges:</b> Rendez-vous à 13h chez L'artisan du café au 13870 Bd Lacroix, Saint-Georges, QC G5Y 1P5. S'en suivra une dégustation de café au bureau de St-Georges. Fin de l'activité prévue à 14h30. <b>Inscription requise avant le 10 septembre. Coût: vos achats.</b>
 <b>Lundi 11 novembre</b>	<b>Rencontre virtuelle ayant comme sujet: Les changements de rôles entre aidé/aidant.</b> Rendez-vous de 13h à 14h30, groupe virtuel d'échanges et/ou conférences via la plateforme Zoom. <b>Inscription requise avant le 10 septembre.</b>
<b>Lundi 18 novembre</b>	<b>Dîner et discussions à Ste-Marie:</b> Rendez-vous au restaurant Toujours Mikes situé 1116 Bd Vachon N, Sainte-Marie, QC G6E 1N7. à 11h30. Fin de l'activité prévue à 13h30. <b>Inscription requise avant le 10 septembre. Coût: votre repas.</b>
<b>Mardi 19 novembre</b>	<b>Activité prendre du temps pour soi Québec: Visite de l'IRDPQ.</b> Rendez-vous à 9h30 à la porte des ambulances de l'IRDPQ située au 525 Bd Wilfrid-Hamel, Québec, QC G1M 2S8. Fin de l'activité prévue à 10h30. Votre billet de stationnement sera donc gratuit puisque la durée de l'activité est de moins de 2h. <b>Inscription requise avant le 10 septembre. Coût: gratuit.</b>
 <b>Lundi 9 décembre</b>	<b>Rencontre virtuelle ayant comme sujet: Les relations de couple.</b> Rendez-vous de 13h à 14h30, groupe virtuel d'échanges et/ou conférences via la plateforme Zoom. <b>Inscription requise avant le 10 septembre. Coût: gratuit.</b>



#### Rencontres virtuelles:

Le lien est envoyé par courriel aux proches-aidants qui font partie du groupe.

Si vous avez envie de vous joindre à ces rencontres, veuillez transmettre votre adresse courriel à Camille Jolivet (poste 220) ou [c.jolivet.@tcc2rives.qc.ca](mailto:c.jolivet.@tcc2rives.qc.ca)

**Intervenante:** Camille Jolivet (poste 220) ou [c.jolivet@tcc2rives.qc.ca](mailto:c.jolivet@tcc2rives.qc.ca)

**Servio Québec :** 14, Rue St Amand Québec, QC G2A 2K9 / **Servio St-Georges :** 2900, Bd. Dionne, G5Y 3Y2.