

JOURNAL

PAS-À-PAS

ÉTÉ 2024



- 2 Mot du président
- 3 Activités jeunesse 12-18 ans
- 4 **PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS D'ÉTÉ : JUIN À SEPTEMBRE**
- 8 Idées d'activités estivales et dernier rappel



Équipe

Nathalie, directrice:
info@lepas.ca

Hélène, intervenante:
helena.desharnais@lepas.ca

Danaëlle, intervenante et agente de sensibilisation et de soutien jeunesse:
danaelle.simoneau@lepas.ca

Josée, paire aidante famille:
pairaidance@lepas.ca

Isabelle, agente de bureau et communications:
ag.bureau@lepas.ca

Lorraine Desharnais: *correctrice*

Coordonnées

59 rue Monfette, local 110
Victoriaville, G6P 1J8

☎ 819.751.2842

🌐 www.lepas.ca

Congés



24 juin : Fête nationale du Québec
1er juillet : Fête du Canada
2 septembre : Fête du travail

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi: 8h à 16h30
Rencontres de soir disponibles sur rendez-vous.



MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous et à toutes

Vous avez sûrement remarqué que l'été a débuté un peu plus tôt cette année. Je ne crois pas qu'il y ait quelqu'un qui va s'en plaindre. Pour moi, c'est la saison rêvée pour sortir de la maison, du quotidien, d'expérimenter de nouvelles choses à faire ou de pratiquer des activités qui nous font du bien comme la natation, le pickleball, la bicyclette ou le jardinage.

L'été, c'est l'occasion de saisir les opportunités permettant d'échanger entre les membres d'une famille, entre amis, avec des connaissances ou encore entre voisins autour d'un BBQ! Le fait de se retrouver favorise la montée de souvenirs et d'anecdotes, qui sont une véritable source d'inspiration qui décrivent des événements marquants du passé et que nous pouvons mettre par écrit.

Pourquoi est-ce que je vous parle d'écriture? Parce que dernièrement j'ai rencontré, dans une librairie d'occasion, un éditeur qui accompagne dans toutes les étapes de l'édition d'un livre, à partir de la lecture du manuscrit jusqu'à sa publication, des auteurs·trices atteint·e·s d'une maladie mentale. C'est le fait qu'ils puissent vivre chacune des étapes de la publication qui leur procure le titre d'auteur·trice, qui est porteur de sens et qui les conduit vers les changements sociaux dans leur vie personnelle puisqu'ils prennent part à leur essor. Le processus d'écriture leur procure beaucoup de bien parce qu'ils peuvent s'exprimer librement. Aussi, mon interlocuteur a beaucoup insisté sur le fait qu'il voit de plus en plus de pairs aidants collaborer au projet d'écriture d'une personne atteinte.

Par ailleurs, je vous invite à assister à une activité fort divertissante : le souper théâtre qui aura lieu au Carré 150 le jeudi 15 août prochain en début de soirée. Ne tardez pas à vous inscrire, car le nombre de places est limité. Venez rire avec La Poutine!

En terminant, je voudrais saluer une personne dédiée à notre association depuis plusieurs années. Au moment où vous lirez ces lignes, elle termine son dernier mandat à titre de vice-présidente au sein de notre conseil d'administration. Vous avez sûrement reconnu madame Rollande Pratte. Je tiens à te remercier sincèrement pour tout ce que tu as donné de toi-même et tout ce que tu as apporté de par ton expérience à l'équipe, au conseil, aux membres et aux bénévoles. MERCI!

À vous tous et toutes, je vous souhaite de passer un été fortifiant et revigorant!





aider sans filtre
pour et avec les jeunes

ACTIVITÉS

12-18 ANS

ATTACHE TES LACETS, VIENS BOUGER!



23 juillet et 20 août

10 h à 12h

Parce que le sport, c'est bon aussi pour le mental! Apporte ton ballon, tes raquettes et ta balle, ou juste tes souliers, ça va bouger. On se rejoint directement au parc de l'amitié (Rue des Chênes, Victoriaville). N'oublie pas ta bouteille d'eau et ta crème solaire!

ATTACHE TES LACETS... VERSION SOIRÉE!

7 août

18h30 à 20h

Même principe que les sports libres, mais en soirée, pour ceux et celles qui ne sont pas lève-tôt!

VIENS MANGER UNE CRÈME GLACÉE!

26 juin

15h à 16h30

Parce qu'on le sait, l'été, c'est LA saison de la crème glacée. Viens avec nous déguster un bon dessert rafraichissant du Chic Choco-Latté. On part de l'Association à 15h et on marche jusqu'à la crèmerie. Pas besoin d'apporter tes sous, on te paye un article de ton choix!



Inscription obligatoire 2 jours avant l'activité.
(Minimum de 2 inscriptions pour que l'activité ait lieu.)

Les activités sont remises au lendemain en cas de mauvais temps.

**POUR T'INSCRIRE, CONTACTE DANAËLLE PAR COURRIEL, TÉLÉPHONE,
SUR TIKTOK OU SUR LE FACEBOOK INTERVENANTES LE PAS.**

PROGRAMMATION ÉTÉ 2024

POUR TOUTES LES ACTIVITÉS, IL EST IMPORTANT DE S'INSCRIRE AVANT LES DATE LIMITE!



Possibilité de participer en virtuel



Offert par la paire aidante Josée Morin

2 NOUVEAUTÉS!

RENCONTRES – JEUX DE SOCIÉTÉ

Ces rencontres mensuelles permettent de faire de nouvelles connaissances, de découvrir de nouveaux jeux, mais surtout d'échanger tout en ayant du plaisir. Pour les premières rencontres, on se charge de fournir les jeux et d'animer les groupes, mais pour la suite, tu pourrais être amené à apporter tes propres jeux et à les présenter aux participants.

Tu n'es pas un fin stratège? Pas de problème, nos jeux sont simples, accessibles!



3 JUILLET 18H30 À 20H30
1ER AOÛT 13H30 À 15H30
10 SEPT. 18H30 À 20H30

Pour adultes et ados (12 ans et +)

Lieu : Salle de l'Association Le PAS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 2 JOURS AVANT L'ACTIVITÉ (MINIMUM 2 INSCRIPTIONS)

RENCONTRE ENTRE CONJOINTS·ES

Le quotidien et les défis des conjoints·es vivant avec un partenaire atteint de trouble de santé mentale sont souvent bien différents des autres couples. Dans les derniers mois, l'équipe a entendu à quelques reprises que certains·es avait le besoin de se retrouver avec d'autres conjoints·es vivant une situation similaire à la leur pour discuter des différents défis auxquels ils font face.

Nous t'offrons donc l'occasion de venir à la rencontre, d'abord pour échanger sur tes besoins (par exemple: as-tu envie d'une seule rencontre ou plusieurs, à quelle fréquence) ainsi que sur les thèmes ou défis que tu aimerais aborder lors de ces rencontres.

DATE : 4 JUILLET 18H30 À 20H

Lieu : Salle de l'Association Le PAS

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 28 JUIN



OUVRONS LE

DIALOGUE

POUR CRÉER
UN AVENIR MEILLEUR

Un congrès portant sur les proches en santé mentale

CONGRÈS
18 ET 19
OCTOBRE 2024

Centre des congrès
de Québec



SÉJOUR À QUÉBEC INCLUANT UNE NUITÉE!

Le dialogue est au cœur de cet événement. Soyez des nôtres lors de cette occasion propice à la découverte des meilleures pratiques, au partage d'expériences et à la discussion des enjeux pour les proches en santé mentale. Des échanges avec d'autres proches, ainsi qu'avec des chercheurs, décideurs, intervenants, gestionnaires et planificateurs concernés en santé mentale!

Après 6 ans d'absence,
le congrès provincial
pour les membres de
l'entourage revient
avec une nouvelle
formule!

SÉANCE D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION :

Lors de cette rencontre, nous te donnerons plus de détails sur le déroulement de ces deux journées.

Après la séance, si tu es toujours intéressé-e, il sera possible de t'inscrire!

Si tu es intéressé-e au congrès mais que c'est impossible pour toi de venir à cette séance, contacte-nous.

Jeudi le 18 juillet à 18h30

Lieu : local 125 (Place Rita-St-Pierre)

La contribution pour le séjour sera annoncée lors de la rencontre d'information.

Date limite d'inscription à la séance d'information : 15 juillet.



THÈMES PRINCIPAUX

Jeunes proches :

- Vécu, enjeux et perspectives des jeunes proches (12-29 ans)

Pair-aidance famille :

- Parcours, enjeux et perspectives de pairs aidants famille

Droits, détresse, violence et justice:

- Vécu des proches face à la violence, la judiciarisation en santé mentale, des mesures alternatives. Enjeux et perspectives en justice et santé mentale



LES PORTES OUVERTES DEVIENNENT...

BRIN DE JASSETTE

Afin de mieux représenter l'objectif de ces rencontres informelles, nous avons changé le nom! Brin de jasette, c'est une belle occasion sans rendez-vous pour venir jaser de tout et de rien avec Josée et d'autres membres qui, comme toi, vivent des moments plus ou moins faciles avec leur proche.

C'est plaisant, détendu, et surtout, bénéfique!

Au plaisir de t'y rencontrer! Josée

DATES

16 juillet : 9h à 11h 19 août : 18h30 à 20h

29 juillet : 18h30 à 20h 4 sept : 18h30 à 20h

Aucune inscription nécessaire!



GROUPES DE DISCUSSION



26 JUIN À 18H30



LE MIEUX-ÊTRE

Qu'est-ce qui favorise le bien-être et comment l'améliorer?
Qu'est-ce qui peut m'aider à réduire mes pensées négatives?
Comment prendre soin de MA santé mentale?
Comment les environnements favorables influencent-ils le mieux-être?
Discutons ensemble des conditions bénéfiques pour soi...

Animé par : Josée Morin, paire aidante famille

Date limite d'inscription : 19 juin

17 SEPTEMBRE À 9H30



LE DEUIL BLANC

Nous vivons tous des deuils comme membre de l'entourage : deuil financier, deuil de la vie rêvée, deuil d'une relation, ... Ce qui était, mais qui ne sera peut-être plus jamais. Viens en discuter et apaiser ces deuils entre nous!

Animé par : Josée Morin, paire aidante famille

Date limite d'inscription : 10 septembre



5 À 7, DÉGUSTATION ET SOUPER AU JACKALHOP

Une belle activité estivale : volleyball et dégustation de bière. L'option « souper » permet à ceux qui le souhaitent de pleinement profiter de l'expérience Jackalhop pour 5\$ de plus! Une sortie au goût de simplicité et plaisir!



DATE : 29 AOÛT À 17H

Contribution :

5\$ pour le 5 à 7, volleyball et dégustation

+ 5\$ pour le souper pour ceux intéressés à étirer le bonheur!

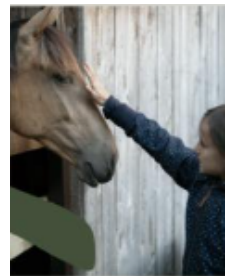
Lieu : Microbrasserie Jackalhop (775, route 116 Ouest, Plessisville)

Date limite d'inscription : 22 août



VISITE À LA CHEVALERIE DE JADE

Sautez à pieds joints dans une aventure immersive en pleine nature : le sanctuaire zoothérapeutique vous invite à rencontrer les animaux dans leur habitat naturel. Marchez parmi les majestueux chevaux, lamas, bœufs highlands, observez les intrigants animaux du pavillon exotique. Il sera possible de faire un pique nique sur place, après la visite, pour les personnes qui le souhaitent.



DATE : SAMEDI 13 JUILLET À 10H (VISITE GUIDÉE DE 2 HEURES)

Lieu : 252, chemin de la Grande Ligne, Saint Rosaire

Contribution : adultes et ados 13 ans et + : 10\$ / - de 12 ans : gratuit

Date limite d'inscription : 5 juillet

ACTIVITÉ
POUR
TOUS!

RESSOURCEMENT FAMILIAL

13-14-15 SEPTEMBRE 2024

Nous offrons aux familles avec enfants mineurs une fin de semaine avec 2 nuitées! Ce séjour sera fait de doux moments avec votre famille, de magnifiques rencontres avec d'autres membres de l'entourage, d'un atelier pour les parents et les enfants en parallèle, le tout accompagné de deux intervenantes passionnées et dévouées!

Nous séjournons au domaine L'Aubergerond, réservé juste pour nous! Sur le site, il y a un grand chalet de rassemblement et chaque famille occupera son propre mini-chalet. Les repas seront fournis par l'Association Le PAS.

Si la contribution est un défi, contactez-nous!

L'objectif principal étant d'offrir du répit aux membres de l'entourage, la personne vivant avec un trouble de santé mentale ne peut pas être présente à ce séjour.



LIEU : Mandeville

CONTRIBUTION :

Adulte : 80 \$

Ado 13 ans et + : 50\$

Enfant : 30\$

INSCRIPTION AVANT

LE 15 AOÛT!



IDÉES-VITAMINES POUR SE RESSOURCER L'ÉTÉ !

Jardiner



Se rafraîchir
à la piscine



Manger une
crème glacée
au bord de
l'eau



Observer
les étoiles



Lire un livre
au soleil!



Faire une
marche tôt
le matin



Partir en exploration



Visiter des
amis et de la
famille



Aller voir un
spectacle en
plein air



Dernier rappel !!!

Il est nécessaire de renouveler votre carte de membre pour continuer de recevoir le journal et la programmation de l'Association, sans quoi ceci sera votre dernier envoi. Vous pouvez vous abonner en tout temps au coût de 7\$, payable au bureau, par virement ou par la poste.



NOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE COMPLÈTE :

TÉLÉPHONE :

COURRIEL :

- Je désire recevoir le journal PAS-À-PAS et les communications **par courriel**.
- Je désire recevoir le journal PAS-À-PAS et les communications par la poste.
- Je désire recevoir l'infolettre **par courriel**.

MERCI À NOTRE COMMANDITAIRE



Desjardins