JOURNAL

PAS-À-PAS

AUTOMNE 2025

2 Mot de la présidente

3 La psychose

5 Le pouvoir du rire

11 Activité de NOËL

12 Résumé des activités

Programmation pages 6 à 11

Équipe

Nathalie, directrice:
info@lepas.ca

Hélèna, intervenante:
helena.desharnais@lepas.ca

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

Chantal, paire aidante famille:
pairaidance@lepas.ca

Lorraine Desharnais, *correctrice*

Coordonnées

Adresse
59 rue Monfette, local 110
Victoriaville, G6P 1J8

Téléphone
819.751.2842

Site Internet
www.lepas.ca

SCAN ME

Congés

Les bureaux seront fermés :
Lundi 13 octobre : Action de Grâce

Heures d'ouverture

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

EN TOUT TEMPS LES PORTES DE L'ÉDIFICE SONT BARRÉES À PARTIR DE 17H. LORS D'ACTIVITÉ OU DE RENDEZ-VOUS, NOUS VOUS ACCUEILLERONS À LA PORTE 5 MINUTES AVANT L'HEURE!

Mot de la présidente

Bonjour à tous les membres!

Nouvellement élue présidente de l'Association Le PAS, je profite de ce journal pour remercier M. Philip Bradley pour ses années à la présidence et son implication en tant que bénévole!

Plusieurs membres me connaissent déjà mais voici un petit portrait de moi !
Je suis la maman d'une belle jeune femme attachante, créative, brillante, passionnée, douée mais qui vit avec un trouble de la personnalité limite. Dans le passé, j'ai utilisé différents services de l'Association moi-même. Croyant fortement au bien-fondé du PAS, je me suis impliquée dans le conseil d'administration.

Après quelques années, une occasion en or s'est présentée à moi pour devenir une employée de l'Association comme paire aidante famille! Pendant près d'une année, j'ai cumulé ce travail avec mon emploi à temps plein au sein du Centre de services scolaires des Bois-Francs. En novembre dernier, mon corps me demandait une pause, alors j'ai pris la triste décision de démissionner.

Aujourd'hui, comme présidente, je souhaite à tous de pouvoir s'outiller pour accompagner leur proche et se préserver comme membre de l'entourage. J'aimerais aussi, avec la belle équipe en place, mettre en lumière les valeurs de l'Association soit le respect, le professionnalisme, l'ouverture, l'entraide et l'appropriation de son pouvoir.

Ce sera un plaisir de vous côtoyer lors d'une activité, un groupe de discussion, une formation, un ressourcement, un brin de jasette ou tout simplement par hasard au bureau!

Merci de votre confiance et que l'automne vous soit
doux et bienveillant!

Josée Morin, présidente

La psychose

La psychose se caractérise par une perte de contact avec la réalité. Une personne qui ne peut pas faire la différence entre ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas vit un épisode psychotique. Un épisode psychotique est souvent effrayant, déroutant et bouleversant, surtout parce que c'est une expérience inhabituelle.

Causes et facteurs de risque

Dans la plupart des cas, il n'est pas possible de déterminer la cause d'un premier épisode psychotique. Les recherches actuelles démontrent que certains facteurs biologiques et génétiques augmentent le risque de développer une psychose. La chimie du cerveau peut aussi avoir une influence.

Signes et symptômes

La psychose affecte les pensées, les émotions et le comportement. Ses symptômes diffèrent d'une personne à une autre et peuvent varier avec le temps. La psychose peut apparaître subitement ou se développer très graduellement. Les symptômes de la psychose sont souvent classifiés en symptômes dits « positifs » et « négatifs ».

Les symptômes « positifs » désignent ceux qui viennent « s'ajouter » ou travestir les fonctions mentales habituelles:

- les idées délirantes (croyances enracinées et fausses sans rapport avec la réalité ni avec la culture de la personne);
- les hallucinations (la personne entend, voit, goûte, sent ou ressent des choses qui en réalité n'existent pas);
- la désorganisation de la pensée et du discours, en plus d'une perturbation du comportement. Ainsi, on peut observer par exemple que la personne saute du coq à l'âne, a de la difficulté à se concentrer ou de suivre une conversation, est incapable d'accomplir des tâches quotidiennes.

Les symptômes « négatifs » de la schizophrénie renvoient à une diminution ou une perte de la capacité habituelle à accomplir des tâches. Ceux-là incluent :

- la tendance à perdre l'expressivité émotionnelle et corporelle;
- l'amenuisement de la parole et de la fluidité verbale;
- la difficulté à fournir des idées et des pensées;
- la diminution de la capacité à entreprendre des tâches;
- la tendance à se replier sur soi, de restreindre les activités de socialisation ainsi que le manque de motivation.

Autres symptômes possibles:

- les symptômes cognitifs comme la difficulté d'être attentif, de se concentrer et de faire appel à la mémoire;
- les changements d'humeur;
- les pensées suicidaires ou se rapportant à la mort;
- l'abus de substances;
- les troubles du sommeil.

La psychose

La psychose peut être l'un des symptômes d'un certain nombre de maladies mentales telles que :

- Schizophrénie : les symptômes psychotiques durent au moins six mois et perturbent considérablement la capacité de la personne de fonctionner.
- Trouble schizophréniforme : la personne a des symptômes psychotiques qui durent moins de six mois.
- Trouble bipolaire : les symptômes psychotiques de ce type de maladie perturbent davantage l'humeur que les pensées.
- Trouble schizo-affectif : la personne a des symptômes de schizophrénie et un dérèglement de l'humeur qui peuvent se manifester en même temps ou en alternance.
- Dépression psychotique : la personne fait une grave dépression accompagnée de symptômes psychotiques, sans la phase maniaque caractéristique du trouble bipolaire.
- Psychose due aux drogues : la consommation de drogues, telles que la marijuana, la cocaïne, le LSD, les amphétamines et l'alcool, peut parfois entraîner des symptômes psychotiques
- Psychose organique : des symptômes psychotiques peuvent survenir à la suite d'une maladie physique ou d'une blessure à la tête.
- Psychose réactionnelle brève : en général, la durée de la psychose réactionnelle brève ne dépasse pas un mois ; la maladie est déclenchée par un événement très stressant, comme la mort d'un être cher.
- Trouble délirant : la personne atteinte de ce type de psychose croit réellement en des choses qui n'existent pas.
- État de stress post-traumatique : les symptômes de l'état de stress post-traumatique durent habituellement plus d'un mois et apparaissent à la suite d'un événement très traumatisant. La personne atteinte a parfois des flash-backs ou des hallucinations.

Diagnostic et traitement

La psychose peut être traitée. En fait, beaucoup de gens s'en rétablissent bien, surtout s'ils reçoivent de l'aide tôt. Le traitement est donné soit en consultations externes soit en établissement; il se compose généralement de médicaments et d'interventions psychosociales.

Il est habituellement essentiel d'administrer des médicaments antipsychotiques. Ils soulagent les symptômes de la psychose et peuvent prévenir la rechute.

Le rétablissement d'un premier épisode psychotique varie d'un individu à l'autre. Parfois, les symptômes disparaissent rapidement et la personne peut reprendre immédiatement une vie normale. Dans d'autres cas, le rétablissement s'échelonne sur plusieurs semaines ou plusieurs mois. Certaines personnes auront aussi besoin de médicaments et de soutien pendant toute leur vie.

SOURCE: www.camh.ca

Le pouvoir du rire : pourquoi c'est bon pour votre santé mentale !

Si vous êtes une personne stressée ou anxieuse, plus de rires et fous rires pourraient vous aider à vous détendre. De plus en plus d'études confirment les bienfaits du rire sur la santé mentale.

Les effets immédiats du rire sur le corps et le cerveau

Un bon sens de l'humour n'est pas le remède à toutes les maladies, mais de plus en plus de recherches scientifiques révèlent les effets positifs du rire sur la santé. Il y a d'abord les effets immédiats. Quand vous commencez à rire, cela n'a pas seulement pour effet de soulager votre charge mentale. Rire provoque des changements physiques dans votre corps.

Le rire a pour effet :

- de stimuler beaucoup d'organes. Le rire améliore vos apports en oxygène dans l'air inspiré, booste le cœur, les poumons et les muscles, et augmente la production d'endorphines par le cerveau.
- d'activer et d'atténuer les réponses de votre organisme au stress. Un rire joyeux permet de réguler le rythme cardiaque et la tension artérielle. Avec à la clé une sensation de relaxation intense.
- de faire baisser la pression artérielle. Le rire a également pour effet de stimuler la circulation sanguine et de favoriser le relâchement musculaire, deux effets qui contribuent à réduire certains symptômes physiques du stress (tension musculaire dans le dos, maux de ventre, palpitations…).

Les bienfaits du rire à long terme

Le rire fait du bien à la tête et au corps sur le moment mais il faut savoir qu'il est bon de rire souvent car sur le long terme, des effets ont été observés :

- une amélioration du fonctionnement du système immunitaire. Les pensées négatives déclenchent des réactions chimiques qui peuvent nuire à l'organisme en lui apportant davantage de stress, ce qui fragilise les défenses immunitaires.
- un soulagement des douleurs. Le rire pourrait atténuer la douleur en favorisant la production de substances antalgiques naturelles par le corps.
- une plus grande confiance en soi. Rire peut aider à surmonter des situations difficiles et à socialiser avec d'autres personnes.
- une amélioration de l'humeur. De plus en plus de personnes sont confrontées à la dépression. Le rire permet de réduire les symptômes du stress, de la dépression et de l'anxiété. Après avoir ri, on se sent plus heureux.

HA HA HA!

À RETENIR :

- Le rire a pour effet d'activer et d'atténuer les réponses de votre organisme au stress.
- Sur le long terme, le rire pourrait améliorer le fonctionnement du système immunitaire.
- Le rire apporte une plus grande confiance en soi car il aide à surmonter des situations difficiles et à socialiser avec d'autres personnes.

Source: www.passeportsante.net

PROGRAMMATION AUTOMNE

Pour toutes les activités, il est important de s'inscrire avant les dates limites!

Cet icône apparaît près du titre des activités qui offrent la possibilité de participer en virtuel avec l'application TEAMS. Si tu souhaites participer en virtuel, merci de nous le préciser lors de ton inscription !

Cet icône apparaît près du titre des activités offertes par Chantal Laneuville, paire aidante famille.

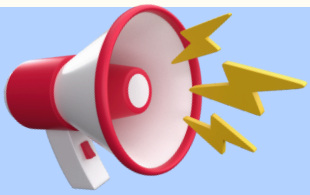
POLITIQUE D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION AUX ACTIVITÉS

Certaines activités sont offertes à toutes les catégories de membres (réguliers et sympathisants) alors que d'autres sont réservées exclusivement aux membres réguliers. Une note en fait mention dans la programmation.

Les inscriptions doivent être faites avant la date limite indiquée pour chaque activité. Lorsque tu t'inscris à une activité, c'est une confirmation de ta présence. À ce moment, nous engageons des frais de réservation ou d'achat de billet pour toi.

Si tu ne peux pas assister à l'activité, tu dois nous en aviser le plus tôt possible afin que nous puissions te remplacer. Malheureusement, **si personne ne peut prendre ta place, tu devras défrayer le coût total de l'activité.**

Par ex.: Pour une activité qui nous coûte 75$/personne et pour laquelle nous demandons une contribution de 20$/personne. Si nous ne trouvons personne pour te remplacer, tu devras payer 75$. Merci de ta compréhension!



SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES (SSMM)

5 au 11 octobre 2025

La campagne de sensibilisation du CAP Santé Mentale battra son plein! Comme à notre habitude, nous serons actifs sur les réseaux sociaux quotidiennement afin de vous faire découvrir de petits bijoux qui s'adressent à vous, membres de l'entourage! Un scoop..., plusieurs d'entre vous reconnaitront un des portes parole de cette campagne qui vient de notre région et qui a laissé son empreinte à l'Association Le PAS! Le thème de la campagne 2025:

UN RÔLE INVISIBLE... UN IMPACT RÉEL !

Si ce n'est déjà fait, joignez-vous à notre page Facebook (associationlepasvictoriaville) afin de pouvoir bénéficier de capsules d'information, de témoignages et plus encore!
Soyez connectés, vous pourriez faire de belles découvertes!

VISIONNEMENT OFFERT POUR LA SSMM

Documentaire : Le clown est triste

Nous t'invitons à venir visionner ce documentaire de 45 minutes avec d'autres membres. Le visionnement sera suivi d'un échange de groupe! Le documentaire tente de comprendre pourquoi tant d'humoristes éprouvent des enjeux de santé mentale, condition qui tranche avec leur métier.

Anxiété, dépression, idées suicidaires, des sujets lourds qu'ils osent aborder sur scène. Cathy Gauthier, Coco Belliveau, Jean-François Mercier, Mario Jean, Maude Landry, Preach et Simon Gouache témoignent.

Date: 8 octobre 18h30 / Date limite d'inscription: 3 octobre

GROUPES DE DISCUSSION

Lundi le 29 septembre à 18h30

L'usure de compassion

Dans notre rôle de membre de l'entourage nous voulons être présent, compréhensif, disponible, parfois jusqu'à s'oublier soi-même. C'est là où l'usure de compassion (fatigue de compassion/épuisement émotionnel) surgit et peu nous briser... Nous allons parler de moyens pour nous préserver et ne pas perdre le sens de notre rôle d'accompagnateur.
Animatrice: Chantal Laneuville, PAF
Date limite d'inscription: 24 septembre

Mardi 21 octobre à 13h00

Comment vas-tu, toi?

Les gens te demandent souvent comment va ton proche, que se soit ton partenaire, ta sœur, ton père ou ta fille. Mais nous, on veut savoir : « Comment tu vas, toi? » Ce que tu vis, ce qui va bien, ce qui t'inquiète, ce que tu as besoin comme accompagnateur, etc. Bien qu'on ne te le demande pas assez souvent, ce que tu vis est important et valide. Viens partager ton vécu!
Animatrice: Hélèna Desharnais
Date limite d'inscription: 17 octobre

Mardi 25 novembre à 18h30

Apprendre à tolérer l'incertitude

Devant une situation incertaine ou un manque d'information, certaines personnes s'inquiètent en se posant des questions du type : « Est-il possible que... ? », « Et si... ? », etc. Ce genre de questionnements amène à entrevoir plus facilement les aspects négatifs d'une situation, et donc à s'inquiéter. Tu te reconnais, tu as envie d'en discuter, de nous parler de tes stratégies pour tolérer ces situations?
Animatrice: Hélèna Desharnais
Date limite d'inscription: 20 novembre

GROUPES POUR LES 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. Ensemble, vous pourrez partager vos réflexions, trucs et stratégies!

Les impacts de la maladie mentale sur l'intimité
En tant que couple, comment peut-on naviguer au travers des périodes où l'intimité se fait plus difficile, que ce soit à cause des symptômes du trouble de la personne atteinte, de changements majeurs ou des effets secondaires de certaines médications?
Date: Lundi 27 octobre à 18h30
Lieu: salle de l'Association Le PAS

Communiquer même quand c'est difficile... un grand défi!
Inévitablement, dans l'accompagnement de votre conjoint, vous aurez à discuter de sujets sensibles, délicats, émotifs ou conflictuels. Quels sont vos défis quand ces situations surviennent? Quelles sont vos trucs et astuces?
Date: Mercredi 3 décembre à 18h30
Lieu: salle de l'Association Le PAS

Date limite d'inscription : 3 jours avant la rencontre

JOURNÉE THÉMATIQUE: UN REGARD EN ARRIÈRE... POUR MIEUX ALLER DE L'AVANT!

Samedi 29 novembre de 9h30 à 15h30

Offrez-vous une parenthèse créative et bienveillante afin d'explorer et honorer, à travers différents médiums artistiques, votre parcours personnel et vos aspirations à venir.

Déroulement de la journée:

- 9h30-11h30 : Atelier d'art-thérapie orienté vers un bilan de l'année écoulée. Les participants seront invités à revisiter certains moments marquants, les étapes franchies et les apprentissages réalisés, afin d'en dégager un sens à travers le processus créatif.
- 13h-15h : Atelier de projection et d'intentions pour l'année à venir, afin d'ouvrir un espace de créativité et de clarté pour la suite du chemin.
- Clôture : La journée se terminera avec un cercle de partage favorisant un retour collectif sur l'expérience vécue.

Esprit de la journée

- Aucun talent artistique n'est requis : l'important est le processus, non le résultat.
- Les ateliers sont conçus dans un esprit de ressourcement, de non-performance et de découverte.

Cette journée est animée par Magalie Proulx, art-thérapeute, diplômée de la Maîtrise en art-thérapie de l'Université du Québec.

Contribution: 35$ (diner boîte à lunch inclus)

Date limite d'inscription: 14 novembre

Places limitées!

FORMATION APAISER ET PREVENIR LES SITUATIONS DE CRISES

Cette formation, d'une durée de 5 semaines vise, entre autres, à mieux assurer sa sécurité et celle de son proche, identifier des comportements agressifs verbaux et non verbaux, prendre conscience de l'impact de ses propres comportements sur ce genre de situation, garder une distance (physique et émotionnelle) et utiliser les outils présentés lors de la formation.

En résumé, cette formation vise à développer une attitude qui assure sa sécurité et qui peut contribuer à diminuer la fréquence et/ou l'intensité des crises d'agressivité de son proche.

Formatrices:
Danaëlle Simoneau, intervenante de l'Association
Josée Morin, membre de l'entourage

<u>Durée</u>:
5 rencontres, les mardis
de 18h30 à 20h30,
du 14 octobre au 11 novembre

<u>Contribution</u>: 25$

<u>Date limite d'inscription</u>:
29 septembre

ATELIERS ARTISTIQUES AVEC CHANTAL

En vivant dans un environnement parfois instable, où l'on doit faire face à des imprévus, il n'est pas toujours facile de gérer son stress. Bonne nouvelle : les loisirs créatifs ont de réels effets bénéfiques sur la santé! Que vous n'ayez jamais exploré votre créativité ou que vous adoriez ça, Chantal saura vous accompagner dans la bienveillance!

Chantal Martin, Artiste bénévole passionnée !

Ateliers : paperolles et bougeoirs

Les participants pourront créer une carte ou un petit tableau d'automne en paperolles (technique de bandelettes de papier roulées avec un petit outil). Cette technique est simple et a la portée de tous!

Il y aura aussi la possibilité de fabriquer de petits bougeoirs recouverts de papier de soie, une multitude de combinaisons de couleurs et de motifs possibles!

Jeudis 9 et 16 octobre 13h à 16h - Gratuit, matériel fourni
Inscription avant le 2 octobre

Images tirées de Pinterest

Atelier : créer une couronne d'étoiles!

Les participants sont invités à fabriquer une couronne d'étoiles, juste à temps pour les fêtes! Ces décorations de fenêtre colorées déploient toute leur beauté à la lumière.

Samedi 6 décembre de 9h à 12h - Gratuit matériel fourni
Inscription avant le 28 novembre

ACTIVITES pour les 12-18 ANS

« Allons Dyyber »

On se rejoint à la Vélogare pour se diriger au Dyyb's pour déguster un breuvage de ton choix (latté aux épices d'automne, bubble tea, limonade, chocolat chaud, etc.). L'Association te paie un breuvage format régulier.

Jeudi 9 octobre 2025, de 18h30 à 20h.

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

Des rencontres pourraient être ajoutées selon la demande, donc reste à l'affût !

Pour t'inscrire, contacte Danaëlle!

SERVICE PAIR-AIDANCE FAMILLE

CHANTAL LANEUVILLE,
PAIRE AIDANTE FAMILLE (PAF)

Presqu'un an... Déjà !!! Le temps passe si vite en bonne compagnie. Quelle richesse de partager ensemble notre expérience de vie. Soyez assuré que vous m'apportez autant que je peux le faire pour vous. Je suis très reconnaissante d'avoir la chance de cheminer comme paire aidante avec chacun de vous.

BRIN DE JASETTE- LUNDIS 5 À 7

Les brins de jasette sont des moments privilégiés de partager entre nous sur les bons comme les moins bons moments qui font partie de notre quotidien lorsque nous sommes un membre de l'entourage. Notre formule pour l'automne 2025 se fera sous forme d'un 5 à 7 dans les locaux de l'Association Le PAS. Si vous le souhaitez, vous pourrez apporter votre repas, une collation ou quelque chose à boire selon votre humeur du moment. N'oubliez pas que les portes de la Place communautaire Rita-St-Pierre seront barrées à partir de 17h. Vous devrez nous aviser de votre présence pour que quelqu'un vous accueille à la porte.

- 22 septembre
- 6 octobre
- 20 octobre
- 3 novembre
- 17 novembre
- 1er décembre
- 15 décembre

RENCONTRES INDIVIDUELLES PAF

Les rencontres individuelles se veulent un espace d'écoute chaleureux, respectueux et sans jugement. C'est avant tout une démarche humaine, solidaire et respectueuse du rythme de chacun. Mon expérience similaire à la vôtre en tant que membre de l'entourage d'un proche vivant avec des enjeux de santé mentale, nous permet d'avancer côte à côte avec bienveillance et authenticité... Avec une compréhension profonde des moments par lesquelles vous passez.

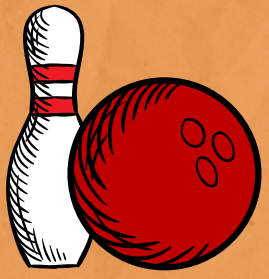
Les rencontres individuelles se feront sur rendez-vous seulement en présence ou en format virtuel.

POUR PRENDRE CONTACT AVEC CHANTAL

819-751-2842 pairaidance@lepas.ca

LIGUE DE QUILLES

Venez jouer aux quilles chaque vendredi. Une belle opportunité de prendre un temps pour vous, tout en rencontrant d'autres membres!



Horaire: du 10 octobre au 12 décembre de 9h30 à 11h30
Contribution: 30$
Date limite d'inscription: 21 septembre

ACTIVITÉ DE NOEL!

Souper - spectacle Vendredi 12 décembre

VIENS SOULIGNER NOËL AVEC NOUS!

Nous t'invitons à venir souper avec l'équipe le vendredi 12 décembre au restaurant Le Maxime! Pour les personnes qui le souhaitent, nous t'offrons de prolonger le plaisir avec le spectacle "La fête des Fêtes" d'Alain François au Carré 150.

OPTION 1

Souper au restaurant Le Maxime
(incluant une consommation)
Heure: 17h00
Contribution: 20$

DATE LIMITE D'INSCRIPTION:
Souper seulement: 21 novembre

OPTION 2

Souper au Maxime et spectacle
Heure souper: 17h00
Heure spectacle: 20h30
Contribution: 40$

DATE LIMITE D'INSCRIPTION:
Souper - Spectacle: 17 octobre

Reconnu pour sa musique festive, son humour et son violon endiablé et fidèle au style, au son et au joyeux délire qui le caractérise, l'auteur-compositeur-interprète Alain-François présente son spectacle « La fête des fêtes ». L'auteur-compositeur violoniste propose des classiques de Noël et du Jour de l'an, en plus de proposer des pièces inédites qui ont tout pour entrer dans la tradition.

PRÉSENTATION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026

C'est le 19 juin 2025, lors de l'Assemblée Générale Annuelle (AGA), que les membres présents ont élu les membres du nouveau conseil d'administration. Bienvenue Josée Morin et Emmanuelle Valois.

Nous tenons à remercier les deux membres du conseil sortant en fin de mandat soit Philip Bradley et Martin Gauthier. Merci messieurs pour votre précieuse implication au sein de l'Association Le PAS!

Marlène Leblond, secrétaire-trésorière
Lorraine Desharnais, vice-présidente
Josée Morin, présidente
Emmanuelle Valois, administratrice
Diane Gosselin, administratrice
Patricia Duguay, administratrice
Jean Plante, administrateur

RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS - AUTOMNE 2025

SEPTEMBRE

22 septembre: Brin de jasette
26-27-28 septembre: Ressourcement chalet
29 septembre: Gr. discussion "Usure de compassion"

OCTOBRE

6 octobre: Brin de jasette
8 octobre: Visionnement
9 octobre: Ateliers créatifs paperolles et bougeoirs
9 octobre: Activité 12-18 ans au Dybb's
10 octobre: Début Ligue de quilles
14 octobre: Début formation Apaiser et prévenir les situations de crises
20 octobre: Brin de jasette
21 octobre: Gr. discussion "Comment vas-tu, toi?"
27 octobre: Gr. pour les conjoints·es

NOVEMBRE

3 novembre: Brin de jasette
17 novembre: Brin de jasette
25 novembre: Gr. de discussion "Tolérer les incertitudes"
29 novembre: Journée thématique

Pour tous les détails, voir la programmation, page 6-11!
Pour vous inscrire : 819-751-2842

DÉCEMBRE

1er décembre: Brin de jasette
3 décembre: Gr. pour les conjoints·es
6 décembre: Ateliers créatifs couronnes d'étoiles
12 décembre: Souper-spectacle Noël
15 décembre: Brin de jasette

NOUS SOUHAITONS REMERCIER NOTRE COMMANDITAIRE:

Desjardins
Caisse des Bois-Francs