

JOURNAL

PAS-À-PAS

HIVER 2023



- 1 Mot du président
- 2 Varia
- 3 Politique d'inscription
- 8 Cuisine et recettes
- 11 30^e de l'Association Le PAS
- 12 L'équipe s'agrandit !!! 😊

Programmation
page 4 à 7

ÉQUIPE

Nathalie, directrice:
info@lepas.ca

Hélène, intervenante:
helena.desharnais@lepas.ca

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

Lorraine Desharnais, correctrice

HEURES D'OUVERTURE

Horaire

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

COORDONNÉES

Adresse

59 rue Monfette, local 110
Victoriaville, G6P 1J8

Téléphone

819.751.2842

Site Internet:

www.lepas.ca



CONGÉS DES FÊTES

Le bureau sera fermé
du 21 décembre 2022
au 9 janvier 2023





MOT DU PRÉSIDENT



Bonjour à tous et à toutes,

Je ressens toujours autant de plaisir à vous retrouver à l'intérieur des pages de ce journal que de vous rencontrer en personne. Ceci m'amène à vous parler de ce bon monsieur qui, dernièrement, m'a demandé "Qu'est-ce que ça fait un président de CA"? J'espère que ma réponse sera à la hauteur de la pertinence de sa question.

Comme son titre l'indique le président préside les réunions du CA (conseil d'administration) et peut également animer les rencontres d'assemblées générales (AGA, AGS) en plus de collaborer à l'élaboration des ordres du jour avec la directrice de l'Association. Le président a des rôles spécifiques qui lui sont dédiés mais possède les mêmes pouvoirs que les autres membres du CA.

Le président se doit de maintenir une excellente relation avec la direction et est celui qui parle au nom du CA. Avec ses collègues au sein du CA, il veille à la pérennité de l'organisme, élabore les orientations et assure une vigie sur les finances. La personne à la présidence, tout comme les autres membres du CA, va mettre à jour ses connaissances dans le domaine de la gouvernance. Il peut, par exemple, échanger en présentiel ou en virtuel avec d'autres présidents et /ou des formateurs, suivre des formations, participer à des webinaires et la direction demeure une source d'informations essentielles à la bonne compréhension du rôle à endosser. Ces quelques lignes sont un bref aperçu des fonctions d'une présidence. Considérant que je remplis un rôle de président dans un organisme concerné par la santé mentale, il est fortement apprécié que la présidence connaisse le vécu des membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale.

En écrivant ces lignes, je vois tomber des flocons de neige. En y ajoutant le raccourcissement des jours et l'arrivée prochaine des Fêtes, je me sens préoccupé par l'effet négatif qu'ils peuvent avoir ; celui d'isoler davantage des personnes vulnérables et dont leur réaction pourrait être de se renfermer encore plus sur elles-mêmes. Qu'importe si ces gens nous sont proches ou étrangères, nous pouvons tous et toutes les aider en leur faisant notre plus beau sourire et en leur adressant des paroles réconfortantes.

En terminant, saviez-vous que cette année, 2022, marque le 30ième anniversaire de fondation de notre Association? Ces trente ans auront fait connaître aux membres et à la direction une multitude de situations aussi heureuses que stressantes. De toutes ces années, il est juste et bon de faire ressortir l'implication des nombreux bénévoles, des membres et du personnel qui ont, à leur propre manière, porté la mission de l'Association.

Merci du fond du cœur.



Au nom des membres du CA, je souhaite à tous les membres de l'entourage de vivre un merveilleux temps des Fêtes plein de joie, de bonheur et de santé!



Philip Bradley



JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE

Hélène et Isabelle se joignent à moi pour vous remercier du fond du cœur de votre confiance et vous souhaiter un magnifique temps des Fêtes!

Que la prochaine année soit douce et remplie de petites joies!

Souvenez-vous que vous êtes

La personne La Plus Importante dans Votre Vie!

Alors soyez tout aussi bien aimant envers vous que vous l'êtes envers les autres! Durant cette période, offrez-vous une petite douceur, simplement pour vous faire plaisir, parce que vous y avez aussi droit!

Virage environnemental le 1^{er} avril 2023

Soucieux de faire notre part dans la réduction de l'empreinte écologique, nous souhaitons augmenter l'envoi de notre journal par courriel à plus de membres. Ainsi vous aurez la **version en couleur!**

Si vous souhaitez faire partie du virage environnemental, informez Isabelle en l'appelant à l'Association ou en lui écrivant à : ag.bureau@lepas.ca

Nous respecterons le choix des membres qui préféreront continuer à recevoir le journal par la poste. Un petit geste qui, multiplié par dizaine, peut faire une différence! Embarquez-vous?

CONSIGNES À RESPECTER LORS DES ACTIVITÉS



SI VOUS ÊTES MALADE,
POSEZ LES BONS GESTES

Québec 
Votre 
gouvernement

VOUS FAITES
DE LA FIÈVRE



Restez à la maison
jusqu'à sa disparition.

VOUS AVEZ
DE LA TOUX,
UN MAL DE GORGE OU
DE LA CONGESTION NASALE



Portez un masque
jusqu'à la disparition
de vos symptômes.

DÈS LE DÉBUT DE VOS SYMPTÔMES, PENDANT 10 JOURS :

- Gardez vos distances avec les autres.
- Évitez les contacts avec les personnes vulnérables.
- Privilégiez les activités à distance, comme le télétravail.
- Évitez les événements sociaux non essentiels.
- Avertissez les personnes que vous fréquentez que vous pourriez être contagieux.



POLITIQUE D'INSCRIPTION



Une activité vous intéresse? Vous pouvez vous inscrire par téléphone, par courriel ou en passant directement au bureau, avant la date limite. Lorsque vous vous inscrivez à une activité, c'est une confirmation de votre présence. À ce moment, nous engageons des frais de réservation ou d'achat de billet pour vous.

Si vous ne pouvez pas assister à l'activité, vous devez nous en aviser le plus tôt possible afin que nous puissions vous remplacer. Malheureusement, **si personne ne peut prendre votre place, vous aurez à défrayer le coût total de l'activité.**

Exemple : une contribution de 20\$ vous est demandée pour une activité, mais, en réalité, il nous coûte 75\$/personne pour l'activité. Donc, si nous ne trouvons pas personne pour vous remplacer, vous aurez à payer 75\$. Nous vous remercions de votre compréhension!

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 fera mention dans la programmation.

 **Toute personne non membre, intéressée à venir participer à une activité ouverte à tous, doit avoir rencontré une intervenante de l'Association Le PAS au moins une fois.** 

 **Toutes les activités pourraient être annulées / reportées ou adaptées sans préavis et à tout moment selon la situation pandémique et les consignes qui en découlent.** 

Programmation Hiver

Nouveauté

GROUPES DE DISCUSSION

Groupe ouvert à tous. Une fois par mois, un thème de discussion est proposé. Les personnes intéressées se regroupent afin d'échanger sur le sujet touchant les membres de l'entourage. Une intervenante assure l'animation du groupe. Les rencontres ont toujours lieu à la **Place Communautaire Rita-St-Pierre** mais les **jours et les heures varient!**

Confidentialité et respect exigés. Inscription obligatoire.
Date limite d'inscription : 1 semaine avant l'événement

GROUPES DE DISCUSSION

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

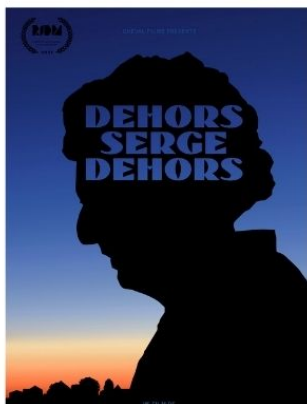
**Mercredi 18 janvier
de 10h à 11h30**



Comment faire grandir ma résilience ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la résilience n'est pas un trait génétique fixé à la naissance. En fait, ce serait une capacité du cerveau qui est modifiable, mais, surtout, entraînable ! Les personnes qui semblent avoir davantage de facilité à relever des défis ne manifestent pas nécessairement des qualités spécifiques, mais elles utilisent les compétences qu'elles possèdent habilement, et à leur plein potentiel. Il s'agirait donc davantage de bien se connaître, de savoir identifier ses forces et de miser sur ces dernières plutôt que d'exceller dans quelque chose en particulier. Et vous quelles sont vos forces? Qu'est-ce qui vous permet d'être plus résilient dans la traversée de vos épreuves?

**Judi 23 février
de 18h à 20h**



Visionnement du film "Dehors, Serge Dehors" suivi d'une discussion animée par Hélène

Voilà plus de 6 ans que le comédien Serge Thériault (Ding et Dong, La petite vie, Gaz Bar Blues) est atteint d'une grave dépression et vit à l'abri des regards. Pour Anna, sa compagne à bout de forces, Mélina leur fille, ou Robert et Jolande, les voisins dévoués du demi sous-sol, le drame se joue, de jour comme de nuit, dans le dénuement des mots face à un être à la dérive qui met en danger l'équilibre personnel des proches-aidants. Véritable huis clos hanté par la présence fantomatique d'un homme vidé de tout désir, le film est l'histoire d'une lutte acharnée contre des forces obscures qui prennent possession du quotidien et abolissent le temps.



Nous remercions CHEVAL FILMS, la boîte de production et de distribution de documentaires d'auteurs québécois qui a produit et réalisé le film "Dehors, Serge Dehors" et qui nous a permis de vous l'offrir.

**Mardi 14 mars
de 13h30 à 15h**



La maladie mentale et ses deuils

La maladie mentale amène son lot de petits et grands deuils, d'abord pour la personne qui la vit mais aussi pour son entourage. Les deuils ont plusieurs facettes, de par leurs natures, leurs durées et leurs intensités. "Chacun, de part et d'autre de la maladie, fait l'expérience de la perte et du renoncement. Dans un éclair de lucidité, vous regardez l'écart se creuser entre ce qui est aujourd'hui et ce qui était autrefois, dans un passé encore si proche et vous entrevoyez ce qui aurait pu être et qui ne sera jamais." Dr Christophe Fauré.

Quels sont vos deuils en lien avec la situation de votre proche? Comment les vivez-vous? Avez-vous des moyens qui vous permettent de les adoucir?

**Mercredi 19 avril
de 18h30 à 20h**



Comment mieux vivre les périodes d'éloignement de mon proche?

Par période, certaines personnes vivant avec une maladie mentale prennent une distance avec leur entourage. Ces périodes sont difficiles à vivre pour l'entourage que ce soit leur enfant, conjoint, frère ou sœur, parent. Elles sont remplies d'impuissance, d'inquiétudes, de doutes, de remises en question et restent parfois sans réponse. Comment vivez-vous ces périodes d'incertitude, d'attentes? Quels moyens utilisez-vous pour réussir à garder votre équilibre?



Formation : Mieux comprendre l'anxiété



L'anxiété est souvent difficile à identifier et à comprendre. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'entourage peine parfois à saisir certaines réactions ou comportements de son proche sans être en mesure de les rattacher à des symptômes de la maladie dont il est atteint (ex : évitement, besoin d'être constamment rassuré, difficulté de mise en action, anticipation, rumination, peurs amplifiées, etc.).

Il arrive parfois qu'une personne ayant une maladie mentale vive aussi beaucoup d'anxiété. Ceci viendra certainement alourdir son quotidien, mais ce n'est pas pour autant qu'elle a un trouble anxieux.

Animatrice : Hélène Desharnais, intervenante.

Durée : 4 semaines consécutives, les lundis de 18h à 20h30,
Dates : 23 et 30 janvier 2023, 6 et 13 février 2023.

Contribution: 15\$

Date limite d'inscription : 16 janvier 2023



Journée thématique :

Mettre des limites et respecter ses besoins



Respectez-vous vos besoins à travers l'accompagnement de votre proche vivant avec une maladie mentale ? Vous arrive-t-il d'avoir de la difficulté à mettre des limites à votre proche ? Cette journée thématique aura pour objectif d'explorer ce qui facilite la mise en place de limites et le respect de nos besoins. C'est une occasion de poser un regard sur vos forces et vos défis, tout en trouvant des pistes d'actions pour vous respecter davantage.

Réflexion individuelle, discussion en sous-groupe et en grand groupe.

Animatrice : Nathalie Tremblay

Date : Samedi 25 mars 2023

Heures : 9h à 15h30

Date limite d'inscription : 24 février 2023

Contribution : 15 \$

Lieu à
confirmer



BESOIN DE RESSOURCEMENT?

SAMEDI LE 11 FÉVRIER 2023

Accompagner un proche est souvent enrichissant, valorisant, mais ça peut aussi être exigeant et épuisant. C'est pourquoi nous vous invitons à prendre un temps d'arrêt, une pause bien méritée pour prendre soin de vous. L'association Le PAS vous invite à une journée complète au spa!

La journée inclut:

- l'entrée au spa nordique
- un massage ou un facial
- le dîner table d'hôte au Bistro

Contribution : 40\$

Date limite d'inscription : 14 janvier 2023

Place limitées! L'accès à cette journée est réservé aux membres réguliers. La priorité sera donnée à celles et ceux qui n'ont pas bénéficié du ressourcement de l'automne 2022



La ligue de quilles



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

Horaire : Vendredi 9h30 à 11h30

Dates : 27 janvier au 31 mars

Contribution : 30\$

Date limite d'inscription : 14 janvier

RESSOURCEMENT FAMILIAL AU RANCH KIMÉYAN

SAMEDI LE 25 FÉVRIER 2023



Nous vous proposons une activité familiale parfaite pour profiter des chevaux et de la nature!

Activités incluses:

- Visite des installations et des écuries.
- Enseignement pédagogique sur l'équitation et les chevaux.
- Activités à cheval dans le manège.
- Un moment entre adultes seulement!
(Une intervenante s'occupera des enfants/adolescents)

Heure : 12h45 à 17h

Lieu : 179 chemin Laurier Est,
St-Christophe d'Arthabaska

Contribution : 10\$/personne



L'accès à cette journée est réservé aux familles avec enfants mineurs.

Repas à la cabane à sucre

Dimanche 2 avril 2023



Venez prendre un bon repas à la cabane à sucre avec les membres de l'Association le PAS.
C'est une belle occasion de se détendre, d'avoir du plaisir en groupe et de profiter de l'extérieur.



LIEU À CONFIRMER

Contribution : 15 \$

Date limite d'inscription : 1er mars 2023

*Tous les membres
peuvent se joindre
à nous!!!*



Mandalas avec Chantal Martin

MANDALA : terme emprunté à la langue sanskrit (Inde) qui signifie littéralement «cercle».

Le symbole d'un mandala représente l'évolution de chaque personne à travers sa propre histoire, d'une communauté rassemblée sous un point central et d'ouverture vers une plus grande conscience de soi.

Aujourd'hui, bien connu pour ses effets bénéfiques relaxant, il permet au corps de réduire le niveau d'anxiété et de stress engendrés par les situations difficiles rencontrées. Nous vous offrons 4 ateliers pour expérimenter et vivre pleinement cette activité utile à l'équilibre émotif!

Ces moments vous permettront de vous recentrer, de vivre dans le moment présent, d'atteindre un état de méditation plus élevé afin de réduire le stress de la vie, de lâcher prise.

Aucun talent requis, matériel fourni! Membres seulement!

Horaire : 4 jeudis après-midis de 13h30 à 15h30

Dates : 23 février, 9 mars, 23 mars et 6 avril 2023

Date limite d'inscription : lundi 13 février 2023



Nous souhaitons remercier notre commanditaire



Desjardins

Caisse des Bois-Francs



Cuisiner serait bon pour la santé mentale, mais pas seulement !

Selon des chercheurs australiens, il y aurait un lien entre la cuisine et la santé mentale. C'est ce que suggère une étude publiée dans la revue scientifique suisse *Frontiers*, le jeudi 17 mars 2022.

Éplucher puis couper des légumes, faire une sauce, préparer une vinaigrette, faire cuire un gâteau... Cuisiner présente de nombreux avantages. Non seulement c'est plus économique et plus sain, car les produits sont de meilleure qualité que ceux présents dans les plats industriels, mais c'est aussi une source de bien-être. Pendant sept semaines, plus de **650 personnes** ont suivi des cours de cuisine et ont répondu à un questionnaire. **L'objectif des scientifiques consistait alors à évaluer la santé mentale et le bien-être des participants à travers différents aspects : confiance en soi, évolution de la santé mentale et satisfaction générale.**

Cuisiner apporte bien-être, vitalité et confiance en soi. À l'issue des sept semaines de cours de cuisine, les chercheurs ont constaté que tous les participants ressentaient un bien-être général. Ils présentaient une amélioration de leur vitalité et de leur santé mentale.

Chez certains participants, ces effets ont perduré jusqu'à six mois après l'expérience.

Alors qu'au début du programme culinaire, 77 % des femmes avaient confiance en elles en cuisine, contre seulement 23 % des hommes, le niveau de confiance est devenu le même pour tous au bout des sept semaines. Autrement dit, faire de bons petits plats n'est pas qu'une affaire de femmes, mais plutôt de confiance en soi.

Selon Joanna Rees (auteur principal de l'étude), le fait que tous les participants finissent par atteindre le même niveau de confiance en soi pourrait contribuer à «améliorer le rapport à la cuisine au sein des foyers, en réduisant les préjugés sexistes et en équilibrant les rôles dans la préparation des repas».

Si cuisiner permet d'améliorer la santé mentale et la sensation de bien-être, ce n'est donc pas que pour des raisons nutritionnelles. C'est aussi parce que l'on prend soin de soi et des autres !

Référence : <https://www.consoglobe.com/cuisiner-serait-bon-pour-la-sante-mentale-mais-pas-seulement-cg>

BISCUITS EN PAIN D'ÉPICES

Ingrédients / Biscuits

450 g (3 tasses) de farine tout usage non blanchie
15 ml (1 c. à soupe) de gingembre moulu
5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
2,5 ml (½ c. à thé) de muscade moulue
2,5 ml (½ c. à thé) de sel
170 g (¾ tasse) de beurre non salé, ramolli
210 g (1 tasse) de cassonade
125 ml (½ tasse) de mélasse
1 oeuf

Ingrédients / Glace royale

195 g (1 ½ tasse) de sucre à glacer
1 blanc d'oeuf

Préparation

1. Dans un bol, mélanger la farine, le gingembre, le bicarbonate, la cannelle, la muscade et le sel. Réserver.
2. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec la cassonade et la mélasse au batteur électrique 2 minutes. Ajouter l'oeuf et bien mélanger. À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.
3. Avec les mains, façonner la pâte en deux disques. Emballer de pellicule plastique et réfrigérer 1 heure.
4. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser deux plaques de cuisson de tapis de silicone ou de papier parchemin.
5. Sur un plan de travail légèrement fariné, pétrir un disque de pâte à la fois avec les mains 1 minute. Abaisser la pâte à une épaisseur d'environ 3 mm (1/8 po). Découper des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce au choix. Répartir les biscuits de même grosseur sur une même plaque, car le temps de cuisson peut varier.
6. Cuire au four, une plaque à la fois, 8 minutes ou jusqu'à ce que le contour des biscuits soit légèrement doré. Laisser refroidir complètement.
7. Glace royale
8. Dans un bol, fouetter le blanc d'oeuf et le sucre à glacer à basse vitesse au batteur électrique 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
9. À l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une petite douille ou d'un couteau, décorer les biscuits.

Référence : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/5659-biscuits-au-pain-d-epice>

LE PAS



Cuisiner avec ses enfants, c'est bon pour leur santé mentale et physique!

De nombreuses études font apparaître qu'enseigner le savoir culinaire aux jeunes enfants a un impact fort sur leurs santé mentale et physique. Alors si cuisiner avec ses enfants demande souvent beaucoup de patience et d'énergie, occasionne parfois un peu de bruit et de désordre, c'est assurément pour eux, une expérience très enrichissante à plus d'un niveau.

Cuisiner avec ses enfants éveille la curiosité des aliments et développe les cinq sens

Lorsqu'on cuisine avec de jeunes enfants, on les confronte à des aliments qu'ils ne connaissent pas, on les expose à des goûts auxquels ils ne sont pas habitués, et ainsi on titille leur curiosité, on développe leur vocabulaire et on suscite une envie de découverte et d'apprentissage. Les enfants seront souvent amusés par la consistance, l'odeur et la forme de certains aliments.

Profitez-en pour enclencher des questionnements et élargir leurs connaissances s'ils sont un peu plus grands : d'où viennent les aliments, comment sont-ils transformés, comment définir un goût et une odeur, quelle recette pour quel aliment etc. ? De cette manière, les enfants développent une culture du goût et un certain sens critique, ils s'interrogent sur l'alimentation et comprennent mieux la notion d'équilibre alimentaire entre les différents types d'aliments, ils deviennent plus sensibles aux parfums des aliments, aux caractéristiques gustatives des plats que vous leur donnerez à manger. Vous leur transmettez aussi le plaisir de manger et le vrai plaisir d'un repas convivial. Les enfants qui ont coutume de cuisiner avec leurs parents saisissent mieux la différence entre aliments naturels et aliments industriels, et ils comprendront aussi mieux l'intérêt de manger naturel, ils seront plus curieux de nouvelles saveurs, et de nouvelles découvertes culinaires.

Sens des responsabilités, assurance et estime de soi

Vos enfants seront également fiers et très satisfaits d'avoir préparé un plat, et de vous le faire goûter. Les séances de cuisine avec les enfants développent l'assurance et renforcent leur estime d'eux-mêmes. Elles leur donnent également le sens des responsabilités car ils doivent apprendre à prendre soin du matériel, à le nettoyer après utilisation. Ils devront même apprendre à gérer certains appareils électroménagers : fouet électrique, blender, etc.

Les erreurs sont aussi un moyen d'apprendre : en réalisant l'effet d'un mauvais dosage, l'enfant comprend qu'un acte a des conséquences directes sur le goût du plat, et il apprend progressivement en rectifiant ses erreurs au fur et à mesure de son expérience de la cuisine. C'est donc beaucoup plus qu'un simple bon moment en famille, c'est un vrai moment d'échange et d'apprentissage qui aide l'enfant à s'autonomiser et à se responsabiliser. En d'autres termes à grandir.

BISCUITS EN POT

Ingrédients

225 g (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

1 ml (1/4 c. à thé) de sel

210 g (1 tasse) de cassonade tassée

140 g (5 oz) de chocolat noir ou au lait, haché grossièrement

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

Préparation

1- Dans le fond d'un pot à conserves d'une contenance de 1 litre (4 tasses), mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel.

2- Ajouter délicatement la cassonade et presser légèrement. Poursuivre avec le chocolat et terminer par l'avoine de façon à obtenir quatre étages.

3- Refermer le pot. Offrir avec une étiquette-cadeau qui explique comment confectionner les biscuits*.



PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 12 MIN

RENDEMENT: 1 POT (20 BISCUITS)

À écrire sur l'étiquette ou sur le pot:

Dans un bol, mettre le contenu du pot et ajouter 125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola ou 115 g (1/2 tasse) de beurre non salé fondu, 60 ml (1/4 tasse) de lait et 1 œuf légèrement battu. Bien mélanger. À l'aide d'une cuillère, déposer 30 ml (2 c. à soupe) de pâte par biscuit sur une plaque tapissée de papier parchemin.

Cuire au centre du four préchauffé à 190 °C (375 °F) de 10 à 12 minutes.



30^e de l'Association Le PAS

Le 27 novembre dernier, plus de 60 personnes sont venues célébrer le 30^e anniversaire de l'Association Le PAS! Comme ce fut bon d'enfin vous retrouver et de faire la connaissance de nouveaux membres! Avec l'offre de services aux jeunes, quelle belle émotion de vous voir, vous les jeunes, présents à notre activité!

Un énorme merci à Mme Suzanne Lainesse, auteure-compositrice-interprète qui nous a offert une prestation musicale incluant une chanson écrite **sur mesure** pour l'organisme... ce fut un moment de grâce rempli d'émotions!

Nous sommes déjà à construire la suite de l'histoire de l'Association Le PAS! Suite qui s'annonce tout aussi remplie de beaux et grands défis!

Les membres du CA ont profité de l'occasion pour souligner les **20 ans de Nathalie Tremblay** comme employée à l'Association! Prendre soin de l'un de l'autre, se soucier de l'autre, reconnaître l'apport de l'autre font partie des raisons pour lesquelles Nathalie demeurent présente et autant engagée!



ÇA FAIT TRENTE ANS

Chanson sur mesure pour Le PAS
Paroles et musique Suzanne Lainesse
www.suzannelainesse.com

L'équipe tient aussi à souligner les 20 ans d'implication de Nathalie au sein de l'Association Le PAS. 20 ans à œuvrer dans le milieu communautaire avec tous les défis que cela implique, 20 ans à aider et soutenir les membres de l'entourage avec cœur et sensibilité, 20 ans à former la relève avec patience et dévouement. Le PAS a évolué au fil des ans grâce à sa vision et à sa capacité à saisir les opportunités pour tenter de mieux répondre aux besoins des membres de l'entourage. Merci Nathalie!

Ton implication, ton ouverture, ta générosité, ton temps, ta disponibilité, ton sens de l'humour, ton sourire et ta personnalité pétillante nous permettent d'évoluer, d'apprendre et d'aider les membres de l'entourage dans un climat de travail d'équipe agréable, stimulant et convivial.

Ton support et ta compréhension nous permettent de travailler dans un merveilleux milieu de travail qui nous reconnaît en tant que personne et aussi en tant que maman de 3 enfants chacune avec tous les ajustements nécessaires à nos situations respectives. Merci Nathalie d'être aussi sincèrement intéressée et accommodante! On t'apprécie beaucoup !!

Hélène et Babelle

10

Une nouvelle intervenante se joint à l'équipe!

L'année 2022 a représenté tout un défi pour l'Association Le PAS qui a été touchée de plein fouet par la pénurie de la main d'œuvre! Depuis juin dernier, nous fonctionnons à équipe réduite et gardons en tête l'importance de bien équilibrer le temps pour soi afin d'éviter d'être submergé.

Et bien, la fin de l'année s'éclaircit et la nouvelle année amènera un vent de fraîcheur puisqu'une nouvelle personne se joindra à l'équipe au retour du congé des Fêtes!

La nouvelle intervenante psychosociale se nomme Catherine Gagnon, jeune femme dégageant calme et douceur. Elle est souriante et possède une belle expérience dans différentes tâches reliées au poste (intervention individuelle, animation de groupe et d'ateliers).

Bienvenue dans notre équipe!

Bonjour!

C'est avec un immense plaisir que je me joins à l'équipe de l'Association Le Pas pour la nouvelle année. Mon expérience, mes forces et mon espoir seront mis à votre disposition pour vous guider et vous inspirer tout au long de votre parcours. La santé mentale est un domaine que j'affectionne particulièrement, tout comme le développement personnel et l'être humain en général.

Je me passionne pour la psychologie, les arts, l'histoire et la philosophie. Puis, pour n'en citer que quelques-unes, mes valeurs sont le respect, l'entraide, la bienveillance et l'honnêteté. Je souhaite de tout cœur redonner aux suivants donc je remercie grandement l'équipe de l'Association pour l'opportunité qui m'est offerte. Je vous souhaite un joyeux temps des fêtes!



Catherine Gagnon
Intervenante psychosociale

À bientôt
XO