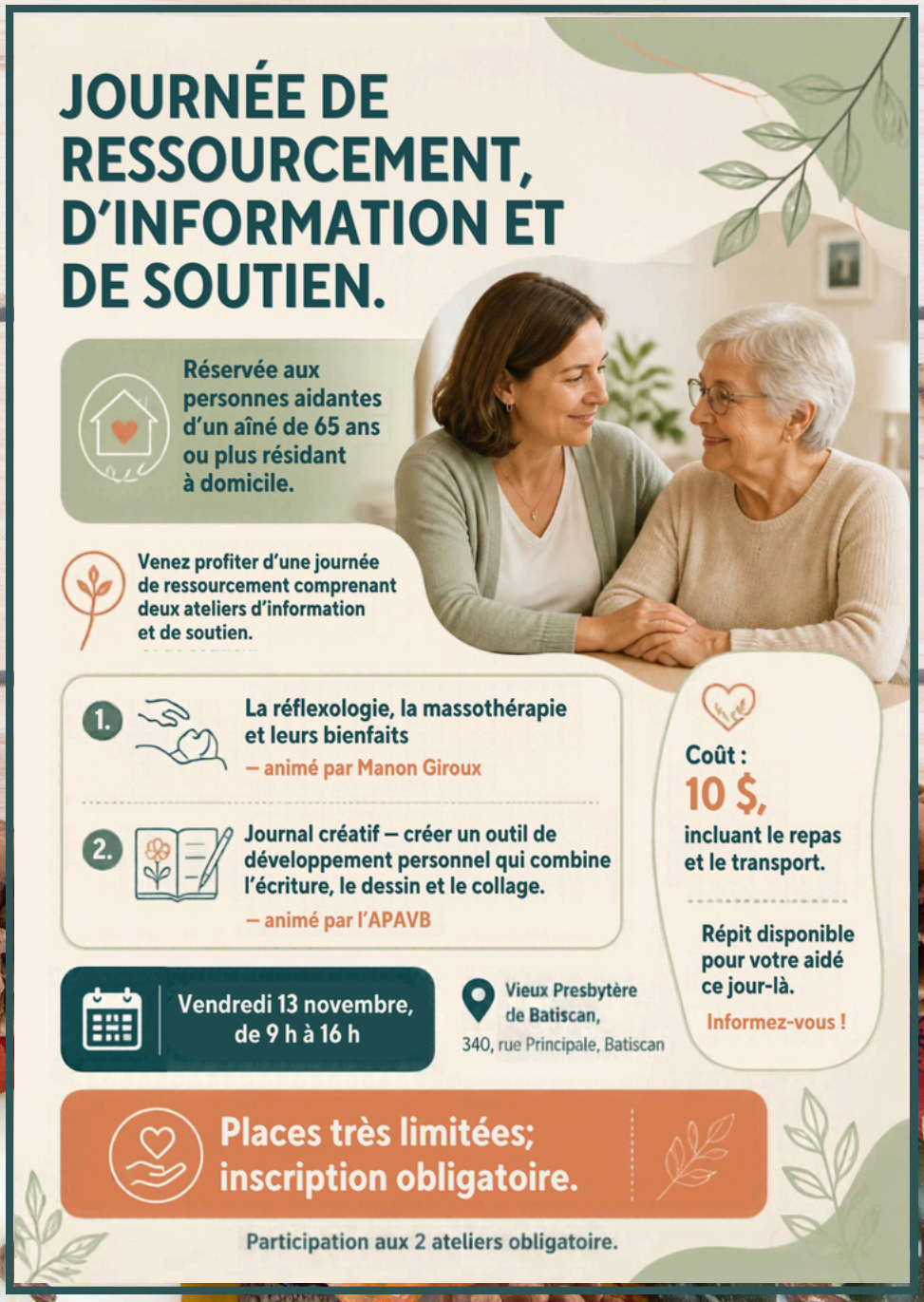
Association des Personnes Aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan

ÉCHO-AIDANT

NOVEMBRE 2026

Sommaire :

- Mot de l'équipe Page 2
- Livre coup de coeur du mois Page 2
- Programmation de novembre Page 3
- Pièce de théâtre Page 4
- Semaine nationale des personnes proches aidantes Pages 5 et 6
- Jour du Souvenir Page 6
- Anniversaires de novembre Page 7
- Jeu du mois Page 7
- Partenaires Page 8



Mot de l'équipe

Chers proches aidants, chères proches aidantes,
Nous ne pouvons pas aborder le mois de novembre sans penser à vous honorer. Du 1er au 7 novembre se tiendra la Semaine nationale des personnes proches aidantes. Organisée chaque année en novembre, la Semaine nationale des personnes proches aidantes vise à reconnaître l'engagement de celles et ceux qui soutiennent un proche, tout en saluant le travail essentiel des organismes communautaires qui les accompagnent dans leur parcours.

Nous vous avons préparé une semaine d'activités pour souligner votre engagement et votre soutien sans relâche envers votre ou vos personnes aidées. La table est mise pour vous célébrer autour d'un brunch et d'un repas-échange. Nous vous invitons aussi à une pièce du Théâtre Parminou qui traite de la prévention des fraudes.

Vous prenez soin d'une personne de 65 ans et plus qui est à domicile? Venez profiter d'une journée de ressourcement dans le lieu enchanteur du Vieux Presbytère de Batiscan. Vous aurez la chance de participer à un atelier ayant pour thème "La réflexologie et la massothérapie et leurs bienfaits", animé par Manon Giroux. Vous trouverez tous les détails concernant cette merveilleuse journée à la page 3. (Places limitées)

N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins. Nous sommes là pour vous.
Au plaisir de vous croiser et de vous aider !

Votre équipe de l'Association des Personnes Aidantes de la Vallée-de-la Batiscan

Livre coup de coeur du mois

Mes petites routines - Respirer pour moins stresser:
Cohérence cardiaque - Maîtrise du souffle - Circulation des énergies



Vous vous sentez stressée, anxieuse ? Vous avez le moral en berne ?
Peut-être la clé de votre mieux-être se situe-t-elle dans votre souffle !
La maîtrise de la respiration ouvre une infinité de portes... Si vous acceptez de les pousser pour réapprendre à respirer en conscience, vous pénétrerez dans un univers nouveau fait de détente, de cohérence et de douceur.
Denis Lamboley, médecin spécialiste des médecines intégratives, vous propose un programme en 4 étapes pour partir à la découverte de votre souffle et des techniques les plus efficaces afin de retrouver sérénité et énergie.

Avec :

- Des explications claires et détaillées pour prendre conscience des mécanismes de la respiration.
- Les techniques essentielles pour calmer le stress et l'anxiété en toutes circonstances.
- Une initiation à la cohérence cardiaque permettant d'apaiser le corps et l'esprit.
- Des exercices pour lier le souffle et la mobilisation du corps.
- Les meilleures méthodes pour faire circuler vos énergies.

Inspirez, expirez... et laissez-vous guider !

PROGRAMMATION NOVEMBRE 2026

VEUILLEZ NOUS AVISER DE VOTRE PRÉSENCE SVP, MERCI!

CAFÉ RENCONTRE POUR CÉLÉBRER LA SEMAINE NATIONALE DES PERSONNES PROCHES AIDANTES Venez échanger à propos de votre rôle de personne aidante tout en discutant de la Semaine nationale des personnes proches aidantes. Pour l'occasion un brunch est offert au coût : 10$/personne. Inscription obligatoire L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS	**Lundi 2 novembre, 9h à midi** 301, rue Saint-Jacques, local 213, Sainte-Thècle **Mardi 3 novembre, 9h à midi** 660 rue Principale, Saint-Luc-de-Vincennes
GROUPE DE SOUTIEN (8 ateliers) « Vivre un deuil et grandir » Rejoignez notre groupe de soutien dédié au deuil, un lieu d'échange où vous pourrez traverser cette épreuve, vous sentir compris(e) et en ressortir grandi(e). *** Vous devez avoir assisté au groupe d'octobre**	**Mercredis 4-11-18 et 25 novembre** **9h30-11h30** 301, rue Saint-Jacques, local 207, Sainte-Thècle
REPAS ÉCHANGE SUIVI D'UNE PIÈCE DE THÉATRE : **« En quête de votre argent »** Qu'est-ce qui fait que les fraudeurs réussissent à piéger autant de personnes ? Pour célébrer la Semaine nationale des personnes proches aidantes nous vous invitons à un repas échange avant d'assister à la pièce. Le coût est de 5$, buffet froid et transport inclus. Réservation obligatoire pour le repas avant le 30 octobre.	**Jeudi 05 novembre** **Pièce de théâtre à 19h** Salle Aubin, 301 rue Saint-Jacques Sainte-Thècle **Repas à 17h** Club de ski de fond Le Geai Bleu 2501, chemin Saint-Michel Nord Sainte-Thècle
CAFE RENCONTRE « La proche aidance » Venez discuter de la Semaine nationale des personnes proches aidantes. Qu'est-ce que la proche aidance, suis-je une personne aidante? Quels sont les services de l'Association des Personnes Aidantes de la Vallée de la Batiscan? L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS	**Vendredi 06 novembre** **13h30 à 16h** **Centre d'hébergement de Sainte-Thècle** Salon des familles 651, Saint-Jacques, Sainte-Thècle
ATELIER D'INFORMATION **« Trouver sa "voix" dans le réseau de la santé »** Entre les rendez-vous express et la multiplicité des intervenants, il est parfois difficile de faire entendre sa voix auprès des professionnels de la santé. Ce café-rencontre vous propose des astuces simples pour mieux préparer vos rencontres médicales, poser vos limites et devenir un partenaire de soins confiant et respecté. Collation et breuvage offerts.	**Mardi 10 novembre, 13h à 16h** 660 rue Principale Saint-Luc-de-Vincennes **Jeudi 12 novembre, 13h à 16h** 301 rue Saint-Jacques local 217 Sainte-Thècle
JOURNÉE DE RESSOURCEMENT, D'INFORMATION ET DE SOUTIEN **Réservée aux personnes aidantes d'un aîné de ≥ 65 ans résidant à domicile** Venez profiter d'une journée de ressourcement, cette journée comprend deux ateliers d'information et de soutien. 1. **« La réflexologie et massothérapie et leurs bienfaits » animé par Manon Giroux** 2. **« Journal créatif »** Créer un outil de développement personnel qui combine l'écriture, le dessin et le collage. **Animé par l'APAVB** **Coût : 10$, incluant repas, transport.** Répit disponible pour votre aidé ce jour-là. Informez-vous!	**Vendredi 13 novembre** **9h à 16h** **Vieux Presbytère de Batiscan** 340 Rue Principale, Batiscan **Places très limitées; inscription obligatoire. *Participation aux 2 ateliers obligatoire.**
CAFE RENCONTRE « Et si on pensait à la prochaine étape ? » Venez échanger en toute simplicité sur vos besoins et les différentes options qui s'offrent à vous ou à vos proches (maintien à domicile, résidence, déménagement). Une rencontre bienveillante et sans pression pour vous aider à y voir plus clair (à votre rythme). Avec Élise-Audrey Lapointe, fondatrice & conseillère chez Business Humaines, ainsi que Sandra Rioux, Courtière immobilier résidentiel. Collation et breuvage offerts. L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS	**Mardi 17 novembre, 13h à 16h** 660 rue Principale Saint-Luc-de-Vincennes **Jeudi 19 novembre, 13h à 16h** 301 rue Saint-Jacques, local 217 Sainte-Thècle
AIDER SANS S'ÉPUISER **« La fatigue décisionnelle : alléger la prise de décision au quotidien »** Cet atelier vous aidera à comprendre le phénomène de la saturation mentale. Nous vous aiderons à trouver des outils et méthodes concrètes pour simplifier les choix, instaurer des micro-routines et déléguer des blocs de décisions à l'entourage. Collation et breuvage offerts.	**Mardi 24 novembre,** **13h30 à 15h30** 660 rue Principale Saint-Luc-de-Vincennes **Jeudi 26 novembre,** **13h30 à 15h30** 301 rue Saint-Jacques local 217 Sainte-Thècle

Association des Personnes Aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan
Contactez-nous pour info/inscription au 1 855 284-1390 (sans frais) ou
par courriel : inscription@aidantsvalleebatiscan.org
Sainte-Thècle: 301, rue Saint-Jacques (local 207)
Saint-Luc-de-Vincennes: 660, rue Principale (local au 2e étage)

UNE INVITATION DE:

AQDR Mékinac

ASSOCIATION des PERSONNES AIDANTES de la VALLÉE-DE-LA-BATISCAN



Description de la pièce de théâtre :
Qu'est-ce qui fait que les fraudeurs réussissent à piéger autant de personnes ? En étant témoin des histoires de Suzanne, de François et d'Alain, vous comprendrez que même si vous êtes conscient que les fraudes existent, vous pouvez tomber dans le piège, vous aussi. Ces histoires de fraude vous démontreront comment vous protéger, et vous aideront à reconnaître les signaux d'alarme. Et il n'y a pas que les fraudes, il y a aussi les abus! Vous serez également témoins de l'histoire de Jocelyne, qui se fait abuser par son fils n'ayant aucun scrupule pour arriver à ses fins.

Le 5 novembre à 19h
À la Salle Aubin
301, rue St-Jacques, Ste-Thècle

Pièce de théâtre gratuite pour tous

Inscription obligatoire

Vous êtes une personne aidante ou membre de l'Association des Personnes Aidantes de la Vallée-de-la-Batisan :

ASSOCIATION des PERSONNES AIDANTES de la VALLÉE-DE-LA-BATISCAN

Pour célébrer la Semaine nationale des personnes proches aidantes nous vous invitons à un repas échange avant d'assister à la pièce.

Ce repas aura lieu à 17h au Club de ski de fond Le Geai Bleu
2501, chemin Saint-Michel Nord, Ste-Thècle

Le coût est de 5$, buffet froid et transport inclus.
Réservation obligatoire : Date limite : 30 octobre

Contactez-nous pour information/inscription au
1 855 284-1390 (sans frais) ou 418-289-1390, poste 1
par courriel à : inscription@aidantsvalleebatiscan.org

AQDR Mékinac

Vous êtes membre de l'AQDR Mékinac et vous ne désirez pas participer au repas échange et n'avez pas besoin de transport.
Insciption au : 418-289-2880
Courriel : aqdrmekinacadm@gmail.com

Semaine nationale des personnes proches aidantes

Du 1er au 7 novembre 2026, le Québec vibrera au rythme de la Semaine nationale des personnes proches aidantes. Cet événement annuel incontournable offre une occasion essentielle de mettre en lumière une réalité vécue dans l'ombre par une part majeure de notre population : le soutien quotidien à un proche en perte d'autonomie, malade ou vivant avec un handicap.

Le visage de la proche aidance au Québec en chiffres :

Selon les données récentes révélées par l'Institut de la statistique du Québec, la proche aidance n'est pas une exception, mais une composante structurelle de notre société :

- **Plus d'un quart de la population :** Au Québec, 27 % des personnes de 15 ans et plus agissent comme personnes proches aidantes, ce qui représente environ 2 076 000 personnes. La majorité d'entre elles le font auprès d'une personne âgée de 65 ans et plus (71 %).
- **Les femmes et les 45-64 ans se distinguent en matière de proche aidance**
  -Les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à être proches aidantes.
  -Dans l'ensemble de la population, 30 % des femmes agissent à titre de proches aidantes, contre 25 % des hommes.
  - La génération « sandwich » : près de 40 % des personnes proches aidantes se situent dans la tranche d'âge des 45 à 64 ans, devant souvent jongler entre leurs obligations familiales et leurs propres enfants.
    - 15-29 ans : 13 %
    - 30-44 ans : 21 %
    - 45-64 ans : 40 %
    - 65 ans et plus : 25 %

Un numéro d'équilibriste au quotidien :

L'engagement des proches aidants demande un investissement en temps considérable. Si 61 % d'entre eux y consacrent entre 1 et 4 heures par semaine, 10 % des proches aidants y passent 20 heures ou plus, l'équivalent d'un deuxième emploi.

Cette charge s'ajoute souvent à une vie professionnelle active, puisque 59 % des proches aidants québécois occupent un emploi en parallèle. Les tâches accomplies sont vastes et variées : 84 % offrent un soutien émotionnel et psychologique constant, 70 % s'occupent du transport, tandis que la moitié prend en charge la préparation des repas.

Comment les personnes proches aidantes perçoivent-elles leur propre santé ?
Les personnes proches aidantes qui cohabitent avec une personne aidée sont moins susceptibles que celles qui ne demeurent pas avec la personne aidée de percevoir leur santé globale et leur santé mentale comme étant excellentes ou très bonnes. Elles sont également proportionnellement moins nombreuses à considérer avoir une vie sociale très satisfaisante.

Informer, soutenir et célébrer.

Coordonnée par des piliers du milieu comme L'Appui pour les proches aidants et Proche aidance Québec, l'édition 2026 vise plusieurs objectifs cruciaux :

Sensibiliser le grand public à la réalité et aux chiffres de la proche aidance.

Encourager l'auto-reconnaissance, car de nombreux aidants agissent au quotidien sans savoir que leur statut leur donne droit à des services ou à du soutien personnalisé.
Outiller les milieux de travail pour favoriser des politiques de conciliation travail-proche aidance adaptées à ces employés indispensables.

Ne restez pas seul : des ressources existent.
Vous pouvez toujours compter sur nous pour vous accompagner.

NOS SERVICES :

- Formations sur mesure
- Conférences
- Écoute
- Café-jasette
- Centre de documentation
- Bulletin « l'Écho Aidant »
- Références et informations
- Répit à domicile
- Activités aux moments de fêtes (Noël, St-Valentin, Pâques)

Cette année, prenons le temps de regarder les statistiques en face, de dire merci aux personnes proches aidantes de notre entourage et surtout, veillons à ce qu'elles reçoivent l'accompagnement et le répit dont elles ont besoin.





Anniversaires de novembre



Denise Trottier	01 novembre
Jean Audy	07 novembre
Irène Rheault	09 novembre
Odette Carpentier	17 novembre
Jeanne Périgny	19 novembre
Christine Duplain	19 novembre



Diane Larose	19 novembre
Céline Marcotte	19 novembre
Marielle Trottier-Jobin	20 novembre
Line Trudel	25 novembre
Lise Langevin	26 novembre

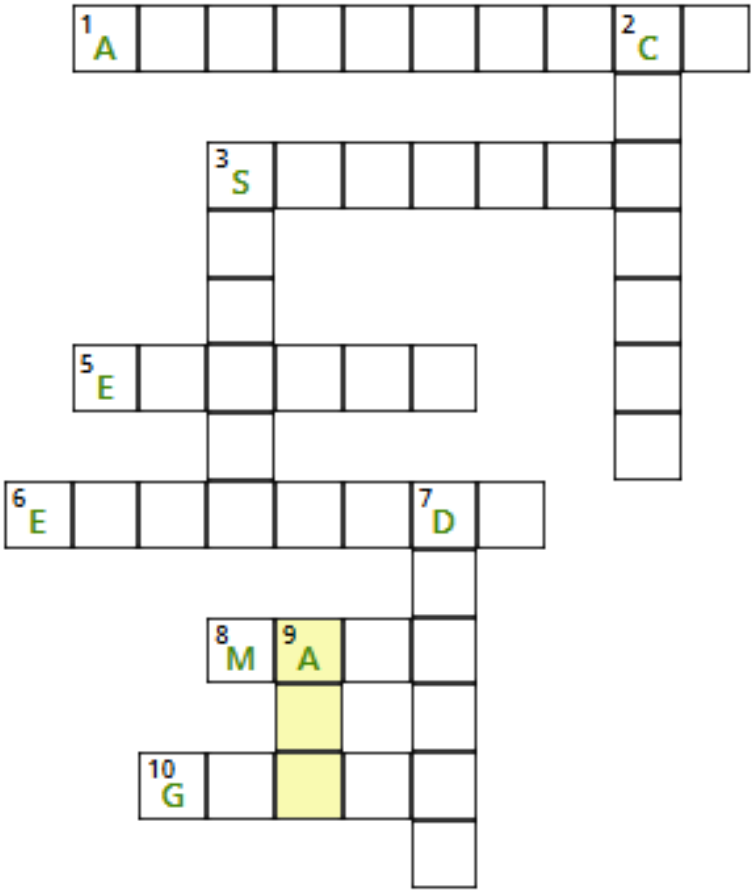
Que cette nouvelle année de vie, vous apporte tout ce que votre cœur désire.



Jeu du mois



Mots croisés sur le thème de la proche aidance.

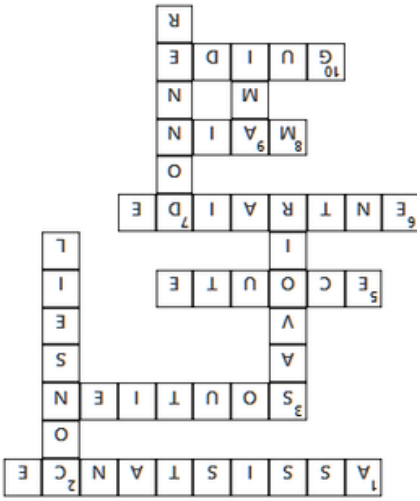


Horizontal

1.Aide fournie à une personne dans le besoin.
3.Action de donner de l'aide.
5.Attention portée aux autres.
6.Aide mutuelle entre personnes.
8. Partie du corps pour aider.
10.Personne qui montre le chemin.

Vertical

2.Recommandation pour aider quelqu'un.
3.Connaissance partagée pour aider.
7.Action de fournir quelque chose.
9.Personne qui apporte du soutien.



Aide Chez Soi
des Chenaux
depuis 1992
418 362-3275
Entretien ménager | Soins à la personne | Répit Accompagnement

AIDE CHEZ SOI
Mékinac
301, rue St-Jacques # 201
Sainte-Thècle (Qc) G0X 3G0
418 289-2265
info@aidesmekinac.ca
WWW.AIDESMEKINAC.CA

L'HONORABLE
FRANÇOIS-PHILIPPE
CHAMPAGNE
Député de Saint-Maurice - Champlain
819-538-5291
francois-philippe.champagne@parl.gc.ca
1-570, avenue de Grand-Mère, Shawinigan, G9T 2H2



Isolation
Mauricie
Patrice Trudel, président
43 rue St-Gérard, St-Stanislas (Québec) G0X 3E0
Région de Trois-Rivières 819 699-0351
Région de Portneuf 418 800-2639
isolationmauricie.ca

Christine Béland
Pharmacienne propriétaire
Affiliée à: familiprix
131, rue Lacordaire
Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0
T: 418 289-3069
F: 418 289-3632
s7164gestion@familiprix.ca
Suivez-nous sur:
familiprix.com
Heures d'ouverture
Lundi au vendredi: 9h à 19h
Samedi: 9h à 16h
Dimanche: Fermé

BOULANGERIE
Germain
Nouveaux propriétaires
Martin Brière & Pascal Lavallée
Au plaisir de vous rencontrer bientôt !
Nos services:
- Boulangerie
- Pâtisserie
- Mets cuisinés
- Service traiteur
(buffets chauds & froids)
570, Notre-Dame
Ste-Thècle Qc G0X 3G0
Tél.: 418.289.3145

mélanie
poirier
ORTHOTHÉRAPEUTE
MASSAGES THÉRAPEUTIQUES
- détente
- sportif
- aux pierres chaudes
- aux coquillages polynésiens
- aux bambous
- vacuothérapie/ventouses
- de tête
- hawaïen
- femmes enceintes
- réflexologie
- pour enfants
- soins du visage
TAPING NEURO-PROPRIOCEPTIFS (T.N.P.)
Thérapeute autorisée d'AMIS-N inc.
Reçu d'assurance disponible
Sainte-Thècle
Pour prendre rendez-vous 418 289-3320 | Suivez-moi



Et si on pensait à la prochaine étape?
Accompagnement en transition de milieu de vie
Pour bien vivre cette étape en toute tranquilité
Sandra Rioux
COURTIÈRE IMMOBILIÈRE RÉSIDENTIELLE
Avec vous
819-852-1870 | 819-373-7140
sandrarioux.ca
RE/MAX De Francheville
agence immobilière



RESTAURANTS
GROUPE VILLAGEOIS
Service de traiteur
Maxime Normandin
Tél. : 418 507-6773
info@villageois.net
Saint-Narcisse, Charette, Saint-Tite, Lac-à-la-tortue
Salle à manger • Livraison • Comptoir pour emporter
Salles de réception • Service de buffet chaud et froid

GAGNEZ À UTILISER
NOS SERVICES
MOBILES ET EN LIGNE
Découvrez les fonctionnalités pour :
accéder à vos relevés, effectuer vos paiements, activer vos alertes et plus encore!
desjardins.com/accesd



Passez nous voir!
Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux