ÉCHO-AIDANT

OCTOBRE 2026

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

Sommaire :

- Mot de l'équipe Page 2
- Action de Grâce Page 2
- Changement d'heure Page 2
- Programmation d'octobre Page 3
- Centre d'intervention en dépendance Adrienne Roy Page 4
- Journée nationale des ainés Page 4 & 5
- Recette du mois Page 6
- Anniversaires du mois Page 7
- Jeu du mois Page 7
- Partenaires Page 8

CAFÉ RENCONTRE

Séance d'information du Curateur public

Marie-Josée Beaulieu, agente de liaison, viendra nous faire une présentation sur les rôles et missions du Curateur public. Elle nous parlera de la mesure d'assistance et du mandat de protection



Breuvage et collation offerts

Mardi 6 octobre
de 13h à 16h
660, rue Principale — St-Luc-de-Vincennes

Jeudi 8 octobre
de 13h à 16h
301, rue St-Jacques local 217 — Ste-Thècle

S'informer, c'est se protéger.

Inscription au : 418-289-1390 ou sans frais le 1-855-284-1390, poste 1
Par courriel : inscription@aidantsvalleebatiscan.org

Mot d'équipe

Chers proches-aidants, chères proches-aidantes,

L'automne s'installe tranquillement; après la saison des récoltes, la nature fera une pause jusqu'au printemps pour reprendre des forces. Et vous, vous permettez-vous un temps d'arrêt pour vous ressourcer?

Si vous désirez du soutien durant cette période, comme à l'habitude, vous pouvez prendre rendez-vous avec une intervenante de notre équipe. Elle se fera un plaisir de vous apporter le coup de pouce dont vous avez besoin.

N'oubliez pas que, lors d'un congé férié, il vous est toujours possible de recevoir du soutien en urgence en composant le 811, option 2.

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 Domaine Tavibois. Vous aurez la chance de participer à un atelier animé par Alain Bellemare, conférencier et thérapeute. Vous trouverez tous les détails concernant cette merveilleuse journée à la page 3. (Places limitées)

Vous vivez un deuil? Un groupe de soutien de 8 ateliers débutera le 7 octobre. Sous le thème : « Vivre un deuil et grandir » les ateliers auront lieu tous les mercredis; le dernier atelier sera le 25 novembre. Vous trouverez plus de détails à la page 3. Il est aussi toujours possible d'obtenir du soutien au deuil en individuel avec une intervenante, n'importe quand dans l'année. Chaque personne a son rythme et nous nous efforçons de le respecter.

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





PROGRAMMATION OCTOBRE 2026

VEUILLEZ NOUS AVISER DE VOTRE PRÉSENCE SVP, MERCI!

CAFÉ RENCONTRE « Après le placement » Profiter d'un moment avec d'autres personnes qui vivent votre réalité. Nous discuterons sur « Quelle est ma vie de proche aidant(e) après l'hébergement? » Breuvage et collation offerts	**Mardi 29 septembre de 13h à 16h** 660, rue Principale St-Luc-de-Vincennes **Jeudi 1er octobre de 13h à 16h** 301, rue St-Jacques, local 217 Ste-Thècle
JOURNÉE DE RESSOURCEMENT **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. **« L'amour n'a pas de frontière » animé par Alain Bellemare, conférencier et thérapeute.** 2. **« Ma valeur personnelle » animé par l'APAVB** Coût : 10$ incluant repas, transport et l'accès aux activités plein air du site. Répit disponible pour votre aidé ce jour-là. Informez-vous!	**Vendredi 2 octobre de 9h à 16h** **Domaine Tavibois** **Salle : Café Tavibois** 14, Chemin Domaine Tavibois Hérouxville, Québec, G0X 1J0 **Places très limitées; inscription obligatoire. *Participation aux 2 ateliers obligatoire.**
CAFÉ RENCONTRE « Séance d'information du Curateur Public » Marie-Josée Beaulieu, agente de liaison, viendra nous faire une présentation sur les rôles et missions du Curateur public. Elle nous parlera de la mesure d'assistance et du mandat de protection Breuvage et collation offerts	**Mardi 6 octobre de 13h à 16h** 660, rue Principale St-Luc-de-Vincennes **Jeudi 8 octobre de 13h à 16h** 301, rue St-Jacques, local 217 Ste-Thècle
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). Breuvage et collation offerts. **Dates à venir : 14-21-28 octobre 2026, 4-11-18 et 25 novembre 2026**	**Début de la session :** **Mercredi, 7 octobre** **De 9h30 à 11h30** 301, rue Saint-Jacques, local 207 Ste-Thècle
CAFÉ RENCONTRE **« Le désengagement & l'éloignement de la famille. »** En contexte de proche aidance, le désengagement et l'éloignement des membres de la famille élargie ou de la fratrie constituent une source majeure de conflits, d'épuisement psychologique et d'isolement pour l'aidant principal. Ce phénomène crée fréquemment un déséquilibre où une seule personne assume la charge quotidienne, générant un sentiment d'abandon et de ressentiment. Breuvage et collation offerts.	**Mardi 13 octobre de 13h à 16h** 660, rue Principale St-Luc-de-Vincennes **Jeudi 15 octobre de 13h à 16h** 301, rue St-Jacques, local 217 Ste-Thècle
CAFÉ RENCONTRE « Quand les rôles s'inversent » L'inversion des rôles en proche aidance survient lorsqu'un enfant doit prendre soin de ses parents vieillissants ou malades, devenant le parent de celui qui l'a éduqué. Ce passage bouleverse l'équilibre familial, ravive de profondes émotions et demande une adaptation émotive et organisationnelle abrupte sans mode d'emploi. Breuvage et collation offerts	**Mardi 20 octobre de 13h à 16h** 660, rue Principale St-Luc-de-Vincennes **Jeudi 22 octobre de 13h à 16h** 301, rue St-Jacques, local 217 Ste-Thècle
AIDER SANS S'ÉPUISER « Composer avec le sentiment de culpabilité » Le sentiment de culpabilité chez le proche aidant est une réaction fréquente et normale qui traduit un attachement profond. Pour l'alléger, il faut l'accueillir sans jugement, redéfinir des attentes réalistes, poser des limites saines et accepter de ne pas tout porter seul. Breuvage et collation offerts.	**Mardi 27 octobre de 13h à 16h** 660, rue Principale St-Luc-de-Vincennes **Jeudi 29 octobre de 13h à 16h** 301, rue St-Jacques, local 217 Ste-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
Ste-Thècle: 301, rue St-Jacques (local 207)
St-Luc-de-Vincennes: 660, rue Principale (local au 2e étage)

Présentation de nos services et offre de collaboration pour le projet au cœur de Mékinac

Nous souhaitons, par la présente, vous faire connaître les services du Centre d'intervention en dépendances Adrienne-Roy, un organisme qui a pour mission de venir en aide aux personnes vivant avec un problème de dépendance, à risque de développer une telle problématique ou préoccupés par leur consommation ou leurs habitudes, ainsi que leurs proches.

Dans le cadre de notre développement de services de proximités dans la MRC de Mékinac, nous souhaitons également établir des liens avec les différents milieux du territoire afin de mieux répondre aux besoins de la population. Nous offrons notamment: des rencontres individuelles (relation d'aide, écoute, soutien et accompagnement dans les démarches, selon les besoins de la personne), groupes de soutien pour les personnes qui souhaitent réduire ou cesser leur consommation ou modifier certaines habitudes liées à l'alcool, aux drogues ou au jeu. Nous offrons aussi de l'accompagnement pour les proches qui vivent des préoccupations ou des difficultés en lien avec la problématique de dépendance d'un jeune ou d'un membre de leur entourage, ainsi que des activités de prévention et de sensibilisation, adaptées aux réalités et aux besoins des milieux.

819-539-9285 poste 223

Veronique.trudel@centreadrienneroy.org



Le 1er octobre chaque année, les Canadiens rendent hommage à toutes les personnes aînées qui ont contribué à façonner notre pays et qui continuent d'enrichir nos vies chaque jour.

Pourquoi célébrer les personnes aînées ?

Les personnes aînées ont apporté — et continuent d'apporter — une profonde contribution au Canada : à la maison, dans les collectivités et au sein de la population active. Elles représentent une proportion importante et croissante de notre population.

Chacun de nous a connu une personne aînée qui a profondément marqué sa vie. Elles sont nos mentors, nos enseignants, nos grands-parents et nos proches. Elles sont des bénévoles et des modèles. Elles ont contribué généreusement à l'édification de nos familles, de nos collectivités, de nos lieux de travail et de notre pays.

Pourquoi s'impliquer ?

La Journée nationale des aînés est l'occasion de reconnaître le rôle important que jouent les personnes aînées dans notre société. C'est aussi un excellent moyen de se rapprocher de la communauté, de nouer des relations et de sensibiliser le public aux questions qui importent aux personnes aînées.

Le saviez-vous ?

Le 14 décembre 1990, l'Assemblée générale des Nations Unies a proclamé le 1er octobre Journée internationale des personnes âgées.

Au Canada, la première Journée nationale des aînés a été célébrée le 1er octobre 2011.

Le 1er octobre est le jour où les Canadiens se rassemblent pour célébrer les personnes aînées. Des provinces, territoires et municipalités organisent également leurs propres célébrations et occasions pour leur rendre hommage.

Les Canadiens nés avant 1945 contribuent grandement à leur communauté par le bénévolat. En fait, ce sont eux qui font le plus d'heures de bénévolat en moyenne, soit 222 heures par an.

Comment célébrer la Journée nationale des aînés ?

La Journée nationale des aînés est l'occasion de faire quelque chose de spécial pour les personnes aînées de votre famille, de votre lieu de travail ou de votre communauté. C'est à vous de décider comment vous célébrez l'événement. Toutefois, si vous décidez de célébrer la Journée nationale des aînés, veillez à ce que votre première préoccupation soit les personnes aînées elles-mêmes.

Des idées simples pour célébrer

Il existe de nombreuses façons de célébrer la Journée nationale des aînés. Par exemple, vous pouvez communiquer avec une personne aînée qui joue un rôle important dans votre vie par téléphone ou par appel vidéo. Vous pouvez également organiser une soirée de jeux en famille ou un souper avec les personnes aînées de votre famille. Il peut aussi s'agir simplement de leur dire merci pour ce qu'elles font pour vous tous les jours.

Source:
canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/jour-nationale-aines/jna-guide.html

Un événement pour souligner la Journée Internationale des Aînés (JIA) aura lieu à Trois-Rivières, fièrement organisé par le Comité Interâgir de la table de concertation pour aînés de Trois-Rivières.



Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap, Salle communautaire au sous-sol
626 Rue Notre Dame E,, Trois-Rivières, (Québec) G8T 4G9



Recette du mois

Pavés aux bleuets

Ingrédients :



2 tasse de bleuets (500ml)
1 tasse de sucre (250 ml)
1/4 de tasse d'eau (60 ml)
1/4 de tasse de fécule de maïs (60 ml)

Pour la croûte :
1 tasse de farine (250 ml)
1/2 tasse de beurre ramolli (125 ml)
1 tasse de pacane hachées (250 ml)

Pour la garniture au fromage :
1 tasse de crème à fouetter 35% (250 ml)
1 pqt de fromage à la crème ramolli (250g)
1 tasse de sucre (250 ml)

- *PORTIONS: 16*
- *TEMPS DE PRÉPARATION :30 minutes*
- *RÉFRIGÉRATION :2 heures*
- *TEMPS DE CUISSON :20 minutes*

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole, mélanger les bleuets avec le sucre et l'eau. Cuire à feu doux 15 minutes, jusqu'à ce que les fruits ramollissent
3. Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs dans 3 c. à soupe (45 ml) d'eau puis incorporer à la préparation aux bleuets. Poursuivre la cuisson en remuant jusqu'à épaississement.
4. Retirer du feu et laisser tiédir.
5. Dans un bol, mélanger la farine avec le beurre et les pacanes. Dans un moule de 13 po X 9 po X 2Po (33 cm x 23 cm x 5 cm) étaler puis presser ce mélange dans le fond du moule.
6. Cuire au four 20 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.
7. À l'aide du batteur électrique, fouetter la crème jusqu'à l'obtention de pics fermes.
8. Dans un autre bol, toujours à l'aide du batteur électrique, fouetter le fromage à la crème avec le sucre.
9. Incorporer la crème fouettée à la préparation au fromage à l'aide d'une spatule puis étendre sur la croûte refroidie.
10. Verser le mélange aux bleuets sur la préparation au fromage. Réfrigérer 2 heures. Tailler en 16 carrés.

Merci à Danielle St-Amand pour la recette. Vous avez des recettes gagnantes, n'hésitez pas à nous les partager.

Par courriel : inscription@aidantsvalleebatiscan.org

Anniversaires d'octobre

Serge Mathon	03 octobre
Pauline Boucher	07 octobre
Ginette Cossette	08 octobre
Marie-Paule Doucet	08 octobre



Louise Bérubé	10 octobre
Diane Leduc	15 octobre
Thérèse Lévesque	19 octobre
Lucie Jacob	22 octobre

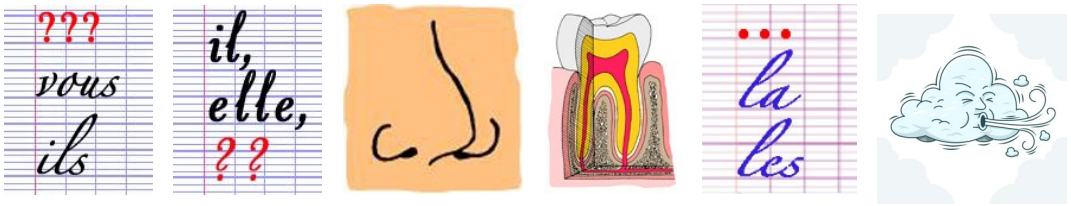
Jeu du mois

On vous transporte dans les années 60. Trouvez le titre de ces chansons populaires à l'aide de rébus.

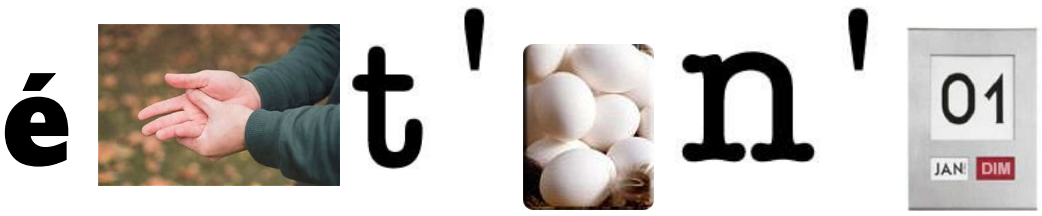
1. Un succès de Johnny Farago



2. Un succès de Pierre Lalonde



3. Un succès de Les Classels



Solution :

1. J'ai ta photo dans ma chambre
2. Nous on est dans le vent
3. Et maintenant

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

mélanie
poirier
ORTHOTHÉRAPEUTE
MASSAGES THÉRAPEUTIQUES
• détente • de tête
• sportif • hawaïen
• aux pierres chaudes • femmes enceintes
• aux coquillages polynésiens • réflexologie
• aux bambous • pour enfants
• vacuothérapie/ventouses • 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

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

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

Espace à louer

Pour plus d'information contactez-nous :

adjointe@aidantsvalleebatiscan.org

418-289-1390, poste 1

Espace à louer

Pour plus d'information contactez-nous :

adjointe@aidantsvalleebatiscan.org

418-289-1390, poste 1