ÉCHO-AIDANT

Décembre 2025
Janvier 2026

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

Sommaire :

- **Mot de l'équipe** Page 2
- **Formation Société Alzheimer** Page 2
- **Programmation de décembre** Page 3
- **Programmation de janvier** Page 4
- **Faire une boule à neige** Page 5
- **Recette du mois** Page 6
- **Livre du mois** Page 6
- **Anniversaires du mois** Page 7
- **Jeu du mois** Page 7

Mardi 16 décembre
9h30 à 14h30

Diner - Conférence - Prestation musicale



FÊTE DE NOËL POUR NOS MEMBRES



Réservez avant le 9 décembre
15$/personne (1 invité/membre permis)
Transport en autobus disponible (informez-vous!)
51, boulevard Saint-Louis, Saint-Séverin-de-Proulxville



Mot de l'équipe

Alors que l'année tire à sa fin, nous souhaitons remercier chaleureusement tous nos membres et proches aidants pour leur dévouement, leur bienveillance et leur résilience. Le temps des Fêtes est une période pour se reposer, se ressourcer et passer du temps auprès de ceux qu'on aime. Prenez soin de vous, tout autant que vous prenez soin des autres.

Veuillez noter que nos bureaux seront fermés **du 22 décembre 2025 au 5 janvier 2026 inclusivement.** Nous serons de retour dès le début de la nouvelle année, prêts à poursuivre notre mission d'accompagnement.

Le mois de janvier est dédié à la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer. C'est l'occasion de mettre en lumière la réalité des personnes atteintes et de leurs proches, de mieux comprendre la maladie et de renforcer la compassion au sein de notre communauté.

Toute l'équipe vous souhaite un temps des Fêtes empreint de douceur et une belle entrée en 2026!

Jade, Lysanne, Josée C., Josée G. et Danielle



PROGRAMMATION DÉCEMBRE 2025

VEUILLEZ NOUS AVISER DE VOTRE PRÉSENCE SVP, MERCI!

*** FERMETURE DES FÊTES DU 22 DÉCEMBRE 2025 AU 5 JANVIER 2026 ***

GROUPE DE DISCUSSION **« Mon beau sapin »** En décorant le sapin, nous prendrons le temps d'échanger sur la réalité de proche aidant durant le temps des Fêtes – les joies, les défis et ses petits moments de lumière. Une rencontre chaleureuse pour se déposer, jaser et créer un peu de magie ensemble	**Mardi 2 décembre** **13h à 16h** 660 rue Principale, St-Luc-de-Vincennes
CAFÉ-JASETTE **« Autour du sapin »** Ensemble, décorons le sapin! Une activité simple, festive et bienveillante pour se rencontrer, s'écouter et nourrir un peu l'esprit des Fêtes. 	**Jeudi 4 décembre** **13h30 à 15h30** 301 rue St-Jacques. Local 217 Ste-Thècle
FORMATION : Programmation Neuro Linguistique (PNL) La PNL est une approche de psychologie appliquée qui se concentre sur la façon dont les gens pensent, communiquent et agissent. Fondée sur l'idée que nos comportements et nos expériences sont influencés par notre façon de percevoir le monde. La PNL propose des techniques et des stratégies pour améliorer la communication, modifier les schémas de pensées limitants et atteindre les objectifs personnels et professionnels. Elle vise à développer des compétences pratiques pour gérer les émotions, améliorer les relations interpersonnelles et favoriser le changement positif. L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS Lunch: Pizza – frites – salade césar **10$/personne, inscription obligatoire avant le 2 décembre** **Places limitées (15 personnes)**	**Mercredi 3 décembre** **10h à 15h** 660 rue Principale St-Luc-de-Vincennes **Mercredi 10 décembre** **10h à 15h** 301 rue St-Jacques, local 213 Ste-Thècle
CAFÉ-RENCONTRE **« Chez soi en sécurité : Prévention et trousse d'urgence »** Vous êtes invités à cet atelier qui sera axé sur la prévention des incendies à la maison ainsi que la révision du contenu d'une trousse de premiers soins.  L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS	**Mardi 9 décembre** **13h à 16h** 660 rue Principale, St-Luc-de-Vincennes **Jeudi 11 décembre** **13h à 16h** 3001 rue St-Jacques Ste-Thècle
FÊTE DE NOÈL POUR NOS MEMBRES **Diner-Conférence-Prestation musicale** **Repas traditionnel des fêtes et conférence « La traversée » avec Marina Orsini** Dans cette conférence, Marina partage une période difficile de sa propre vie afin de sensibiliser le public à la réalité des proches aidants et à l'importance de mieux faire connaître les services offerts au Québec. Son objectif est clair : briser l'isolement, encourager les gens à demander de l'aide et leur fournir des outils concrets pour mieux vivre cette réalité. 	**Mardi 16 décembre** **9h30 à 14h30** Centre communautaire Robert Crête 51, boulevard Saint-Louis, Saint-Séverin-de-Proulxville **Inscription obligatoire** **15$/personne** **(1 invité/membre autorisé)** **Transport disponible;** Informez-vous!

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

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

Ste-Thècle: 301, rue St-Jacques (local 207) Tél. : 418-289-1390

St-Luc-de-Vincennes: 660, rue Principale (local au 2e étage) Tél. : 819-840-0457

PROGRAMMATION JANVIER 2026

VEUILLEZ NOUS AVISER DE VOTRE PRÉSENCE SVP, MERCI!

*** FERMETURE DES FÊTES DU 22 DÉCEMBRE 2025 AU 5 JANVIER 2026 ***

CAFÉ-RENCONTRE
« Soupe-partage »

Nous vous invitons à venir partager une soupe-repas ensemble tout en discutant de votre rôle de proche aidant dans la période des fêtes.



L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

Mardi 6 janvier
11h à 14h
660 rue Principale,
St-Luc-de-Vincennes

Jeudi 8 janvier
11h à 14h
301 rue St-Jacques, local 217
Ste-Thècle

FORMATION
« Soins d'hygiène et de confort »

Nous verrons lors de cet atelier les ressources externes disponibles pour vous aidez aux soins d'hygiène d'une personne, l'utilisation du *chaud vs froid*, la toilette partielle, l'hygiène buccale et le lavage des mains.

Lunch: Pizza – frites – salade césar
10$/personne, inscription obligatoire avant le 12 janvier
Places limitées (15 personnes)



Mardi 13 janvier
9h30 à 14h30
660 rue Principale,
St-Luc-de-Vincennes

Jeudi 15 janvier
9h30 à 14h30
301 rue St-Jacques, local 217
Ste-Thècle

CAFÉ-JASETTE

Venez échangter, partager et souffler un peu dans une ambiance simple, humaine et sans jugement.

Mercredi 14 janvier
13h30 à 15h30
Restaurant le Villageois
Saint-Narcisse

CAFÉ-RENCONTRE : « Les secrets de la mémoire »

Lors de cette rencontre interactive, découvrez les mystères de votre mémoire. Vous apprendrez comment elle fonctionne, comment l'entrainer, et surtout, comment en faire votre meilleure alliée dans la vie de tous les jours.



L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

Mardi 20 janvier
13h à 16h
660 rue Principale,
St-Luc-de-Vincennes

Jeudi 22 jsnvier
13h à 16h
301 rue St-Jacques, local 217
Ste-Thècle

CAFÉ-RENCONTRE : : « Les clés de la communication »

Ensemble, nous explorerons les bases d'une communication saine et efficace : mieux écouter, mieux s'exprimer et mieux se comprendre. Un moment pour échanger, apprendre et repartir avec les outils simples pour améliorer vos relations au quotidien.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

Mardi 27 janvier
13h à 16h
660 rue Principale,
St-Luc-de-Vincennes

Jeudi 29 janvier
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, poste 1 (sans frais)
Ou par courriel à inscription@aidantsvalleebatiscan.org
Ste-Thècle: 301, rue St-Jacques (local 207)
St-Luc-de-Vincennes: 660, rue Principale (local au 2e étage)

BOULE À NEIGE — FAITE À LA MAIN



Matériel:

- Pot Mason en verre avec couvercle;
- Ornements de Noël miniatures (sapins. étoiles, rennes, etc.);
- Paillettes ou neige artificielle;
- Colle transparente (une colle qui résiste à l'eau est nécessaire.);
- Glycérine
- Petit ruban ou ficelle de jute (facultatif);
- Peinture acrylique et pinceaux (pour peindre le couvercle, facultatif);
- Eau ou eau distillée.

Étape 1

Si vous le souhaitez, peignez le couvercle du pot avec de la peinture acrylique et laissez-le sécher complètement, sinon, passez à l'étape 2. Vous pouvez également saupoudrer des paillettes au couvercle avant que la peinture ne sèche, pour un effet scintillant.

Étape 2

Collez l'ornement de votre choix sur le fond du couvercle. Laissez sécher complètement.

Étape 3

Versez l'eau dans le bocal jusqu'à environ 2 cm du bord. Ajoutez des paillettes ou de la fausse neige, ainsi que quelques gouttes de glycérine liquide. Cette dernière empêchera les paillettes ou les flocons de retomber trop rapidement lorsque vous brasserez la boule.

Étape 4

Quand la figurine est bien fixée, plongez-la dans le bocal et refermez solidement le couvercle.

Étape 5

Attachez un petit ruban ou de la ficelle autour du cou du pot Mason pour ajouter une jolie touche décorative. Ça peut être un ruban doré, une ficelle multicolore ou encore de jute.

Vous pouvez également ajouter une petite étiquette de Noël avec un message personnalisé.

Source: Mélanie Poupette-Cloutier (2024). *Noovo Moi* [En ligne]. Disponible: www.noovomoi..ca (Consulté le : 31 oct. 2025).

Buche framboises et pistaches

INGRÉDIENTS:

- 4 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 125 g de sucre
- 125 g de farine
- 250 g de mascarpone
- 50 g de sucre glace + 1 c. à soupe
- 250 g de framboises
- 50 g de pistaches non salées5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille



PRÉPARATION

1. Séparez les jaunes d'œufs des blancs.
2. Fouettez les jaunes avec le sucre, ajoutez la farine, puis les blancs battus en neige avec le sucre vanillé.
3. Versez la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, étalez-la avec une spatule et faites-la cuire 10 à 12min au four préchauffé sur th.6-7/200°.
4. Retournez le biscuit sur un linge humide, roulez-le sur lui-même et réservez.
5. Mélangez le mascarpone et le sucre glace au fouet.
6. Mixez les pistaches avec 1 c. à soupe de sucre glace.
7. Déroulez le biscuit, étalez une couche de mascarpone, saupoudrez de pistaches, répartissez les framboises, puis roulez la bûche en serrant bien.
8. Enveloppez-la dans du film et mettez-la au frais 4h ou plus.
9. Saupoudrez de sucre glace pour servir.

Livre coup de cœur du mois dans notre centre de documentation

Tu mérites mieux qu'un bain moussant.
Un guide pour prendre soin de soi
De Stéphanie Deslauriers

Se choisir, mettre ses limites, honorer son niveau d'énergie, développer l'autocompassion, identifier ses patterns et s'en défaire : Tu mérites mieux qu'un bain moussant propose d'enlever le bouchon du bain, éteindre les bougies parfumées et parler de ce qui fait réellement du bien. Avec authenticité, vulnérabilité et humour, la psychoéducatrice Stéphanie Deslauriers s'inspire de son parcours personnel pour décortiquer différents concepts thérapeutiques avec une simplicité désarmante. Au passage, elle propose des listes d'actions concrètes à poser et déconstruit les principes de la positivité toxique. Tu mérites mieux qu'un bain moussant est une lecture réconfortante qui inonde de douceur la plus importante des relations : celle que l'on a avec soi.

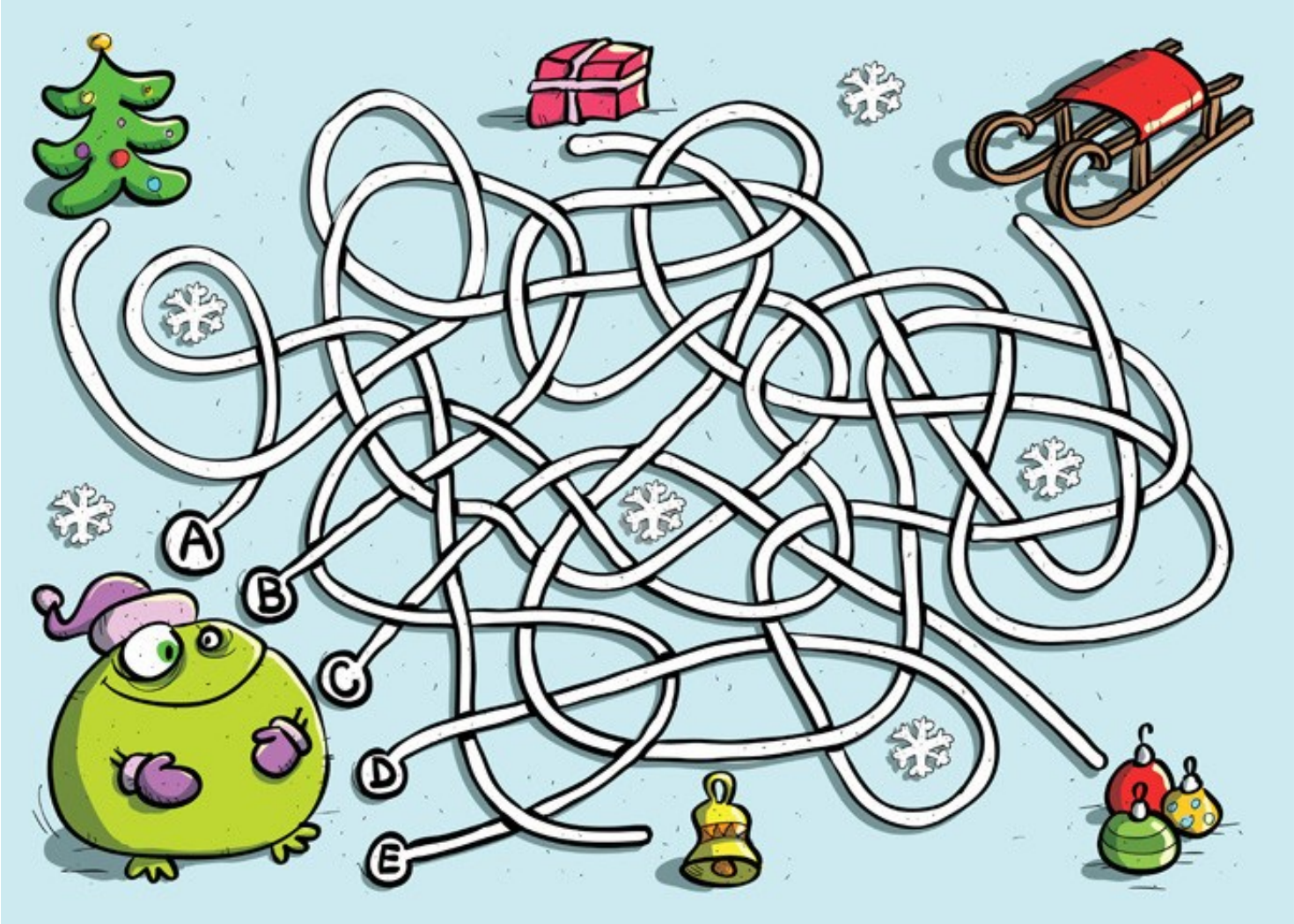


ANNIVERSAIRES DE DÉCEMBRE ET JANVIER

Mariette Dupont	01 Décembre
Noëlla Goulet	01 Décembre
Marie-Reine Trudel	04 Décembre
Pauline Mauger	04 Décembre
Jean-Guy Vermette	06 Décembre
Lise Denis	08 Décembre
Diane Pothier	08 Décembre
Nicole Bédard	10 Décembre
Hélène Veillette	11 Décembre
Noëlla Baribeau-Boucher	13 Décembre
Isabelle Vermette	15 Décembre
Claudette Villeneuve	15 Décembre
Serge Proteau	21 Décembre
France Brière	24 Décembre
Jocelyne Bolduc	27 Décembre
Lucette Gingras	31 Décembre

Diane Proulx	01 Janvier
Pierre-Paul Tessier	01 Janvier
Jean-Maurice Lecours	04 Janvier
Louise Malo	09 Janvier
Nancy Ricard	09 Janvier
Louise Taillon	10 Janvier
Lise Gauthier (LAS)	11 Janvier
Nicole Cloutier	13 Janvier
Ida Carpentier	18 Janvier
Jean Lafrance	20 Janvier
Line Lecours	24 Janvier
Suzanne Tessier	26 Janvier
Léo Forget	26 Janvier
Ginette Gervais	28 Janvier

JEU—Trouver le bon chemin



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
CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA





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



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC
Sonia
LEBEL
DÉPUTÉE DE CHAMPLAIN
819 694-4600
sonia.lebel.chmp@assnat.qc.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

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

mélanie
poirier
ORTHOTHÉRAPEUTE
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

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



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