



# JOURNAL LA BRISE

SEPTEMBRE 2024



ÉDITION AUTOMNE 2024



# ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE

---

**CAFÉ-PARTAGE: PIGE DANS LE POT**  
**MARDI, 17 SEPTEMBRE DE 10H À 11H30**  
**INSCRIPTION DÈS LE 11 SEPTEMBRE, COÛT 2,00\$**

**CAFÉ-PARTAGE : PIGE DANS LE POT**  
**JEUDI, 19 SEPTEMBRE DE 19H À 20H30**  
**INSCRIPTION DÈS LE 11 SEPTEMBRE, COÛT : 2,00\$**

**TOUTES LES ACTIVITÉS DE NOTRE PROGRAMMATION  
SONT EXCLUSIVES AUX MEMBRES**

---

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES**  
**418-835-1967**  
**admin@contrevent.org**



# ACTIVITÉS D'OCTOBRE



**CAFÉ-PARTAGE : THÈME INDÉTERMINÉ**  
**MARDI, 22 OCTOBRE DE 10H À 11H30**  
**INSCRIPTION DÈS LE 8 OCTOBRE, COÛT : 2,00\$**

**CAFÉ-PARTAGE : THÈME INDÉTERMINÉ**  
**JEUDI, 24 OCTOBRE DE 19H À 20H30**  
**INSCRIPTION DÈS LE 8 OCTOBRE, COÛT : 2,00\$**

**RÉPIT DE GROUPE DU 26 AU 27 OCTOBRE**  
**INSCRIPTION DÈS 12 SEPTEMBRE - PLACES LIMITÉES**  
**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS PAGES 7 ET 8**

**ATELIER MIEUX-ÊTRE : CRÉER POUR GRANDIR 2**  
**MERCREDI, 30 OCTOBRE DE 18H30 À 21H (7 rencontres)**  
**INSCRIPTION DÈS LE 2 OCTOBRE, COÛT : 28,00\$**

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES**  
**418-835-1967**  
**admin@contrevent.org**



# ACTIVITÉS DE NOVEMBRE



**CAFÉ-PARTAGE : PIGE DANS LE POT**  
**JEUDI, 21 NOVEMBRE DE 19H À 20H30**  
**INSCRIPTION DÈS LE 7 NOVEMBRE, COÛT: 2,00\$**

**CAFÉ-PARTAGE : PIGE DANS LE POT**  
**MARDI, 26 NOVEMBRE DE 10H À 11H30**  
**INSCRIPTION DÈS LE 12 NOVEMBRE, COÛT: 2,00\$**

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES**  
**418-835-1967**  
**[admin@contrevent.org](mailto:admin@contrevent.org)**

**VEUILLEZ  
PRENDRE NOTE  
QUE...**

**LE CONTREVENT SERA FERMÉ  
DU 13 (MIDI) AU 15 NOVEMBRE (MIDI)  
INCLUSIVEMENT**



## ACTIVITÉS DE DÉCEMBRE



**CAFÉ-PARTAGE : THÈME INDERTIMINÉ**  
**MARDI, 10 DÉCEMBRE DE 10H À 11H30**  
**INSCRIPTION DÈS LE 26 NOVEMBRE, COÛT: 2,00\$**

**ACTIVITÉ BRICO DE NOËL**  
**JEUDI, 12 DÉCEMBRE DE 13H30 À 16H**  
**INSCRIPTION DÈS LE 14 NOVEMBRE, COÛT: 5,00\$**

**CAFÉ-PARTAGE : THÈME INDERTIMINÉ**  
**MARDI, 17 DÉCEMBRE DE 19H À 20H30**  
**INSCRIPTION DÈS LE 3 DÉCEMBRE, COÛT: 2,00\$**

**CINÉ-PANTOUFLE : FILM NON-DÉTERMINÉ**  
**JEUDI, 19 DÉCEMBRE DE 18H30 À 21H**  
**INSCRIPTION DÈS LE 5 DÉCEMBRE, COÛT : 2,00\$**

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES**  
**418-835-1967**  
**[admin@contrevent.org](mailto:admin@contrevent.org)**

# RÉPIT DE GROUPE

DU 26 AU 27 OCTOBRE 2024



HÔTEL DU DOMAINE

755 9E RUE S, THETFORD MINES, QC G6G 0G1

6.

# INFORMATIONS POUR LE RÉPIT DE GROUPE

-  Inscription du 12 au 24 septembre inclusivement.
-  Coût demandé pour votre inscription : 100\$
-  Les places disponibles pour le répit de groupe sont limitées. Cette année nous acceptons 35 personnes.
-  Un formulaire par personne doit être rempli afin de recueillir les informations nécessaires à l'inscription au répit. Puisque le nombre de places est limité, nous vous contacterons à partir du 26 septembre si vous avez été sélectionné. Le paiement devra être effectué uniquement après cette confirmation de votre inscription.



## Transport en autobus



### SAMEDI, 26 OCTOBRE

9 h 30 : Départ de la Maison des des aînés 10 rue Giguère, Lévis

11 h 05 : Arrivée à l'Hôtel du Domaine 755 9e Rue S, Thetford Mines

### DIMANCHE, 27 OCTOBRE

11 h 30 : Départ de l'Hôtel du Domaine

13 h 05 : Arrivée à la de la Maison des des aînés

 À votre arrivée à l'Hôtel vous devrez vous enregistrer à la réception de l'Hôtel, par la suite demander à la réceptionniste à quel endroit déposer vos bagages. Ceux-ci seront garder dans la salle nommée exécutive, cette salle sera barrée en tout temps mais demeurera disponible aux besoins pour vous .



### Dîner - buffet chaud- samedi 26 octobre



 Votre dîner aura lieu au restaurant de l'Hôtel à compter de midi..

## Activité libre après votre dîner



Vous aurez accès à votre chambre à compter de 16h00. Comme vous savez nous devons permettre au personnel de l'entretien de préparer vos chambres.



L'accès au Noah spa, entre 13h00 et 17h00



Coût supplémentaire demandé de 25,00\$

## Cocktail- samedi 26 octobre servit à 17h30



Souper banquet- samedi 26 octobre



Votre souper vous sera servit à compter de 18h30 à la salle du Domaine, cette salle se trouve dans un bâtiment annexe à l'Hôtel. Ce souper sera composer de 3 services et d'une coupe de vin rouge ou blanc à votre convenance.

## Activité libre en soirée

POUR VOUS INSCRIRE

VEUILLEZ COMPLÉTER LE FORMULAIRE CI-JOINT

VOUS POURRIEZ AIMER...

**MÉDIAS SOCIAUX**

# **LE SAVIEZ-VOUS ?**

Le Contrevent publie et partage du contenu sur les thèmes entourant la santé mentale et la proche aidance, que ce soit de l'information, des réflexions, des outils ou des ressources.



**Abonnez vous et partagez nos pages pour nous soutenir et nous aider à rejoindre plus de gens !**



DES NOUVELLES DU

# Volet jeunesse

Septembre 2024

## MAINTENANT À PARTIR DE 12 ANS!



Le Volet Jeunesse se rend accessible à plus de jeunes !  
Le Contrevent accueille maintenant les adolescents de 12 à 17 ans ayant un proche adulte atteint d'un trouble majeur de santé mentale.

## ON SE PRÉSENTE AUX PARTENAIRES

Les intervenantes jeunesse ont été se présenter à plusieurs organismes communautaires et programmes du CISSS pour faire connaître nos services.

164 intervenants ont été rencontrés et sont mieux outillés à référer au Volet jeunesse !

## NOS VISITES DANS LES MAISONS DES JEUNES



Les intervenantes du Volet jeunesse se sont déplacées dans cinq Maisons des jeunes pour faire découvrir notre activité de sensibilisation : « Tournant santé mentale ».

Un total de 32 adolescents ont tourné notre roue de fortune pour découvrir nos questions sur les thèmes de la santé mentale et la proche aide.

Ce fut un plaisir d'accueillir leurs questions, leurs réflexions et leurs idées au cours de ces soirées animées!

# RAPPEL...



## AU-DELÀ DES MOTS : PAROLE DE PROCHES AIDANTS

PROJECTION DU FILM  
ET ÉCHANGE  
AVEC LES AUTEURS

Vendredi 27 septembre 2024  
de 13 h à 15 h

Salle de l'âge d'or à Saint-Gervais  
239, rue Principale

**ENTRÉE GRATUITE**

### Un film sensible et humain

Ce film est un récit à deux voix, celles d'une femme et d'un homme qui racontent, en alternance, ce qu'ils ont vécu auprès de leur conjoint atteint de la maladie d'Alzheimer.

Filmé sur les lieux de vie d'Édith et Michel, le film témoigne de leur parcours : les premiers signes de la maladie, la quête de services, la difficile transition vers l'hébergement, etc.

Deux histoires, deux parcours qui se rejoignent. **Un point de vue féminin et un point de vue masculin** qu'ils ont souhaité partager avec le plus grand nombre.

Sur place, des intervenants de différents organismes d'aide et de soutien de Bellechasse seront présents pour répondre à vos questions.

Pour information et inscription, contactez-nous au 418 883-1587 poste 208.

**Appui**  
proches aidants

*Société Alzheimer*  
CHAUDIÈRE-APPALACHES



REGROUPEMENT DES  
PROCHES AIDANTS  
DE BELLECHASSE

# CALENDRIERS DES ACTIVITÉS

2024 . SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3	4	5	6
9	10 Épluchette	11	12	13
16	17 Café-partage 10- 11h30	18	19 Café-partage 19h-20h30	20
23	24	25	26	27
30				



# CALENDRIERS DES ACTIVITÉS

2024 . OCTOBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14 Action de grace	15	16	17	18
21	22 Café-partage 10h-11h30	23	24 Café-partage 19h- 20h30	25
28	29	30 Créer pour grandir	31	

➔ **LE CONTREVENT SERA FERMÉ À L'ACTION DE GRACE, LE LUNDI 14 OCTOBRE.**

➔ **CONGRÈS DE CAP SANTÉ MENTALE 18 ET 19**

➔ **RÉPIT DE GROUPE À L'HÔTEL DU DOMAINE 26 ET 27**



# CALENDRIERS DES ACTIVITÉS

2024 . NOVEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				1
4	5	6 Créer pour grandir	7	8
11	12 Créer pour grandir	13	14	15
18		20 Créer pour grandir	21 Café-partage 19- 20h30	22
25	26 Café-partage 10h-11h30	27 Créer pour grandir	28	29



**À NOTER QUE LE CONTREVENT SERA FERMÉ LE 13 À COMPTER DE MIDI JUSQU'AU 15 MIDI.**

# CALENDRIERS DES ACTIVITÉS

2024 . DÉCEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3	4 Créer pour grandir	5	6
9	10 Café-partage 10h-11h30	11 Créer pour grandir	12 Activité brico de Noël	13
16	17 Café-partage 19- 20h30	18	19 Ciné- pantoufle	20
23	24	25 Noël	26	27
30	31			





## **EN CAS D'URGENCE**



- Pour un problème grave de santé mentale ou une situation constituant un danger pour la vie : composer le 911
- Pour une situation de crise suicidaire: composer le 1-866-277-3553
- Pour une situation touchant un jeune de moins de 18 ans: contacter Urgence DPJ 1-800-461-9331
- Pour des situations URGENTES de crise psychosociale ne constituant pas un danger pour la vie: composer 811 option 2

