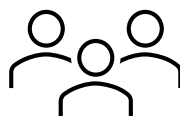




|      | LUNDI                                                                                                                                                     | MARDI                                                                                                                                                   | MERCREDI                                                                                                               | JEUDI                                                                                                                  | VENREDI                                                                                                                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A.M. | <b>Dîner et discussions</b><br><b>11h30 à 13h30</b><br><br><u>Québec</u> : 19 janvier<br><br><u>Lévis</u> : 16 février<br><br><u>St-Georges</u> : 16 mars | <b>Soutien Psychosocial</b><br><br><br><br><b>Téléphonez si besoin</b> | <b>Soutien Psychosocial</b><br><br> | <b>Soutien Psychosocial</b><br><br> | <b>Soutien Psychosocial</b><br><br> |
| P.M. | <u>Québec</u> : 20 avril<br><br><u>Lévis</u> : 25 mai                                                                                                     | <b>Aquaforme</b><br><br><b>27 janv / 24 fév / 24 mars</b><br><br><b>Rencontre virtuelle</b><br><br><b>3 fév / 3 mars / 7 avril</b><br><b>5 mai</b>      | <b>Téléphonez si besoin</b>                                                                                            | <b>Téléphonez si besoin</b>                                                                                            | <b>Téléphonez si besoin</b>                                                                                            |




**Activités spéciales : Les samedis répit!**  
Les 28 février et 25 avril de 10h à 16h.




## NOUVEAUTÉ

**Vous retrouvez 2 sessions sur ce calendrier: Hiver 2026 et Printemps 2026. Vous devez mentionner si votre inscription est pour 1 ou 2 sessions.**

**Les coûts indiqués sont par session.**

**Il est de votre responsabilité de nous aviser si vous cessez une activité, sinon vous serez facturé.**

**Vous recevrez la facture d'hiver au mois d'avril et celle du printemps au mois de juillet.**

**INSCRIPTION:** Vous avez jusqu'au **10 décembre** pour vous inscrire auprès de Justine Lemieux au **418 842-8421 poste 210** ou sans frais 1 866 844-8421, poste 210. Vous devez spécifier vos choix d'activités par priorité (1 à 5). Nous vous contacterons s'il y a un changement dans vos activités.

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Lundi 19 janvier</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Dîner et discussions à Québec:</b><br>Rendez-vous à 11h30 au Café-In situé au 14 rue St-Amand, G2A 2K9. Fin de l'activité prévue à 13h30. <b>Inscription requise avant le 10 décembre.</b> <u>Coût: votre repas.</u>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|    | <b>Lundi 16 février</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Dîner et discussions à Lévis:</b><br>Rendez-vous à 11h30 à L'Express du Sud situé au 8093 Bd du Centre-Hospitalier, Charny, QC G6X 1K2. Fin de l'activité prévue à 13h30. <b>Inscription requise avant le 10 décembre.</b> <u>Coût: votre repas.</u>                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|    | <b>Lundi 16 mars</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Dîner et discussions à St-Georges:</b><br>Rendez-vous au restaurant <b>Rock Café</b> situé au 1820 1re Avenue, Saint-Georges, QC G5Y 2E9. Fin de l'activité prévue à 13h30. <b>Inscription requise avant le 10 décembre.</b> <u>Coût: votre repas.</u>                                                                     |                                                                                                                                                                                |
|    | <b>Lundi 20 avril</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Dîner et discussions à Québec:</b><br>Rendez-vous à 11h30 chez Oka-T situé au 282 Rue Racine, Québec, QC G2B 1E6. Fin de l'activité prévue à 13h30. <b>Inscription requise avant le 10 septembre.</b> <u>Coût: votre repas.</u>                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
|    | <b>Lundi 25 mai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Dîner et discussions à Lévis:</b><br>Rendez-vous à 11h30 au Cochon Dingue situé au 1170 R. de Courchevel, Lévis, QC G6W 0P2. Fin de l'activité prévue à 13h30. <b>Inscription requise avant le 10 décembre.</b> <u>Coût: votre repas.</u>                                                                                  |                                                                                                                                                                                |
|    | <b>Rencontre virtuelle</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Rencontre virtuelle :</b><br>Sujets à déterminer. Rendez-vous de 13h à 14h30, groupe virtuel d'échanges et/ou conférences via la plateforme Zoom. <b>Inscription requise avant le 10 décembre.</b> <u>Coût: gratuit.</u>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |
|                                                                                    | <b>Aquaforme</b><br><b>27 janv / 24 fév / 24 mars</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Aquaforme :</b> Rendez-vous à 13h au 230 Rte de Fossambault, Saint-Augustin-de-Desmaures, QC G3A 0R3. L'activité se déroulera de 13h30 à 14h30. Départ de l'activité à 15h. N'oubliez pas votre nécessaire pour la piscine. Coût: 12\$ par cours pour les résidents de St-Augustin. 18\$ par cours pour les non-résidents. |                                                                                                                                                                                |
|  | <p align="center"><b>Activité spéciale : Les samedis répit !</b></p> <p>Venez vous ressourcer entre personnes proches-aidantes lors d'une journée organisée entièrement pour vous. Au programme discussion, dîner et activité. Nous partagerons les horaires aux personnes inscrites, en temps et lieux. L'idée de ces répit est de vous permettre de vous voir et d'échanger. <b>Coût: 60\$ par activité.</b></p> <p><i>*Ces journées sont en simultané aux camps de répit de fin de semaine. Des places seront priorisées pour vos proches lorsque vous vous inscrirez.*</i></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <br> |



#### Rencontres virtuelles:

Le lien est envoyé par courriel aux proches-aidants qui font partie du groupe.



Si vous avez envie de vous joindre à ces rencontres, veuillez transmettre votre adresse courriel à Camille Jolivet via le 418 842-8421 (poste 220) ou [c.jolivet@servio.ca](mailto:c.jolivet@servio.ca)