

PROGRAMMATION HIVER 2025 - LA PASSERELLE

DÎNERS CAUSERIES

À NICOLET

Venez partager votre vécu avec des gens qui vous comprennent autour d'un bon repas, sans jugement et dans la confidentialité.

«L'IMPORTANCE DE JOUER ET DE S'AMUSER»

Date : Mardi 14 janvier

Heure : 12 h à 15 h - Salle 1

«SPÉCIAL SAINT-VALENTIN: TOUS SUR NOTRE 36, PARLONS PRESSION SOCIALE»

Date : Mardi 11 février

Heure : 12 h à 15 h - Salle 1

«J'AI LE DROIT DE DIRE NON!» AVEC NOTRE INVITÉE RUTH DE LA CALACS



Date : Mardi 11 mars

Heure : 12 h à 15 h - Salle 1

Lieu : Centre Gabrielle-Granger, Nicolet

SOUPES PARTAGES



À GENTILLY

Nous croyons que déguster une soupe et un sandwich sera propice à réchauffer votre âme et ouvrir votre cœur pour une discussion en groupe. Un mardi par mois!

«RÉTROSPECTIVE DE TON ANNÉE 2024, DE FAÇON CRÉATIVE ET COLORÉE»

Date : Mardi 28 janvier

Heure : 18 h à 20 h

«QUE FAIRE POUR PRENDRE SOIN DE SOI?»

Date : Mardi 25 février

Heure : 18 h à 20 h

«SAVOIR PRÉSERVER TA VIE, TON ÉNERGIE, TES RÊVES»

Date : Mardi 25 mars

Heure : 18 h à 20 h

Lieu : Dans le Café de Beauvoir du Centre de Femmes Parmi Elles, 2170 Boulevard Bécancour Bécancour (Secteur Gentilly)

PRÉCISIONS POUR LES DÎNERS CAUSERIES ET LES SOUPES PARTAGES :

Les dîners causeries et soupes partages sont des activités gratuites réservées aux personnes qui utilisent les services de La Passerelle. Si vous souhaitez profiter d'un repas traiteur, il est nécessaire de vous inscrire au plus tard une semaine avant l'activité. En cas d'absence, des frais de 10 \$ seront facturés pour couvrir les coûts du repas. En revanche, si vous annulez votre présence avant la date limite d'inscription, aucuns frais ne seront appliqués.

Vous pouvez aussi choisir d'apporter votre lunch en précisant cette option lors de l'inscription; dans ce cas, aucuns frais ne seront appliqués si vous êtes absent. Pour les inscriptions faites moins d'une semaine avant l'activité, le repas traiteur ne sera pas disponible, et vous devrez apporter votre repas.

Il est important de nous aviser par téléphone si vous ne pouvez pas être présent.

PROGRAMMATION HIVER 2025 - LA PASSERELLE



PROJECTIONS - CONFÉRENCES ALPABEM

Suite à l'écoute, il y aura discussion en groupe!

LA CODÉPENDANCE ET LE TPL



avec Estelle Ouellet

Médecin psychiatre à l'Institut Universitaire en santé mentale de Montréal et enseignante en psychiatrie à l'UdeM

Le TPL et la codépendance sont deux problématiques relationnelles qui prennent racine dans la peur de l'abandon et l'identité fragilisée. Il est fréquent qu'une dynamique de codépendance survienne dans le TPL. Les besoins derrière ces enjeux et les pistes de solutions pour améliorer les relations teintées de codépendance fourniront des outils concrets.

Date : Mardi 21 janvier

LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE



avec Dr. Félix-Antoine Bérubé

Psychiatre à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et professeur agrégé au département de psychiatrie et d'addictologie de l'UdeM

Cette conférence vise à présenter les principales connaissances de base au sujet du trouble de la personnalité limite, avec un focus sur les principaux concepts à maîtriser en tant que proche, pour aider, sans dépasser vos propres limites. Vous désirez démystifier cette maladie? Cette rencontre est pour vous.

Date : Mardi 18 février

PSYCHOSE ET RÉTABLISSEMENT:

offrir un accompagnement adapté aux besoins des personnes ayant un trouble psychotique



avec Justin Lamontagne

Justin Lamontagne en co-animation avec Annabelle Naud et Anne-Marie Kik sont étudiants.e.s au doctorat en psychologie clinique à l'UdeM

Mieux comprendre ce qu'est la psychose, les troubles psychotiques et les principaux défis rencontrés par les personnes ayant vécu un premier épisode psychotique est primordial pour un accompagnement adapté. En comprenant davantage les objectifs de rétablissement des personnes ayant un trouble psychotique, il est plus évident de trouver les interventions les plus adéquates dans leur trajectoire de rétablissement.

Date : Mardi 18 mars

Les projections des conférences ALPABEM ont lieu à 19 h à la salle 1 du Centre Gabrielle-Granger de Nicolet.

Gratuit, ouvert au public! Inscription obligatoire au maximum la veille de l'activité.

RÉPIT COLLECTIF HIVERNAL AU PARC DE LA RIVIÈRE GENTILLY

Faites vite, les places sont limitées!

Retombez en enfance en profitant des plaisirs d'un **chalet rustique** et de plusieurs activités hivernales au Parc de la rivière Gentilly. Pour ce répit collectif, les enfants du proche atteint sont également les bienvenus! Au programme, **massage sur chaise** (adultes seulement - places limitées, réservez tôt) et **sport hivernal** au choix (fatbike, raquette, ski hok, trottinette des neiges). Il est possible également de faire de la randonnée, il y aura un **feu de joie extérieur**, et une piste d'hébertisme. Un **repas de fondue** vous sera servi le samedi soir, le tout dans une ambiance chaleureuse et conviviale! Il est également possible de dormir au chalet dans des **dortoirs**. À noter que les lits seront attribués par l'équipe.

DATES : 31 JANVIER ET 1 & 2 FÉVRIER

Horaire pour ceux qui dorment sur place : arrivée à 17 h le vendredi 31 janvier, départ le dimanche 2 février à 11 h.

Horaire pour ceux qui viennent passer la journée : arrivée en avant-midi le samedi 1 février, départ en soirée après le souper.

Lieu : Parc de la rivière Gentilly, 1000, route des Flamants, Ste-Marie-De-Blandford

Pour la journée du samedi uniquement
(massage, activité hivernale et souper)
20\$ membre, 40\$ non-membre

Pour la fin de semaine complète (2 nuits)
+ massage, activité hivernale et souper
60\$ membre, 80\$ non-membre

À noter que seulement le souper du samedi soir est fourni par La Passerelle, vous devez donc assumer vos autres repas, vos breuvages et collations. Des frigos sont à votre disposition. Pour les enfants, c'est moitié prix! Cette activité est réservée à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle. Votre place sera considérée comme réservée uniquement lorsque le paiement de la contribution sera effectué. **La date maximale pour s'inscrire et payer la contribution est le 10 janvier 2025.** Si vous vous inscrivez pour la fin de semaine complète, mais que vous ne vous présentez pas au répit (excepté pour cause de maladie, décès ou situation grave) des frais de 100\$ pourraient vous être exigés.



PROGRAMMATION HIVER 2025 - LA PASSERELLE

ATELIERS ÉQUILIBRE RELATION'AILES

avec **Monique Turcotte**

Hypnotherapeute, coach et formatrice
certifiée PNL



Offrez vous ces quatre ateliers qui favoriseront l'écoute de soi et vous aiderons à gérer vos priorités, à améliorer vos dynamiques relationnelles ainsi qu'à cultiver un meilleur équilibre personnel.

1 - L'OPÉRATION DÉ-CLIC

La communication bienveillante au quotidien

2 - LE TRIANGLE RELATIONNEL

Sortir des rôles « Sauveur-Bourreau-Victime »

3 - MES PERSONNAGES INTÉRIEURS

Mieux comprendre et répondre à mes besoins

4 - J'APPRENDS À MIEUX GÉRER MES PRIORITÉS

Éviter le stress et le surmenage

Dates : Les jeudis 6, 13, 20, 27 février

Heures : 13 h 30 à 16 h 30

Lieu : Salle 1, Centre Gabrielle-Granger, 690, rue de Mgr-Panet à Nicolet

Coût : 5\$ par atelier (20\$ pour 4 ateliers). Ces ateliers sont réservés à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle. Inscription et paiement de la contribution au maximum 1 semaine avant la tenue de l'atelier.



Cabane à sucre Érablière Prince

Cette année, nous irons nous sucrer le bec à l'érablière Prince de Saint-Wenceslas! En plus du délicieux repas, cette sortie inclura une visite à la petite ferme, une balade à cheval et bien sûr, la tire sur la neige! Les places sont limitées, assurez-vous de réserver et payer votre contribution rapidement!

Date : Samedi 22 mars

Heure : 12 h 30

Lieu : Érablière Prince, 1785 rang 9, Saint-Wenceslas

Coût : 15\$ par membre, 10\$ par enfant (5 à 12 ans), gratuit pour les 4 ans et moins. Vous avez jusqu'au 14 mars pour vous inscrire et payer la contribution.

*Réservé aux membres de La Passerelle!
Les enfants et petits enfants du proche
atteint sont également les bienvenus!*

ATELIER « DÉCORES TES CUPCAKES » AVEC TRONCHE DE CAKE



Tronche de Cake, pâtissière de formation, vous propose un atelier de décoration de cupcakes vous permettant d'apprendre différentes techniques de pochage. Vous pourrez vous amuser à libérer votre côté créatif et repartir avec votre boîte de cupcakes que vous aurez fièrement décorés.

Mercredi 26 février

13 h 30 à 15 h

Salle 1, Centre Gabrielle Granger,
690, rue de Mgr-Panet, Nicolet

10\$ par membre, 15\$ non-membre

Tronche de cake
confection personnalisée

Vous avez jusqu'au 24 janvier pour vous inscrire et payer votre contribution.

*Réservé à ceux et celles qui
viennent chercher des services
à La Passerelle.*

ATELIER

« La santé mentale, parlons-en! » offert par la SRAADD CQM

Afin de promouvoir la résilience et réduire les stigmas associés à la santé mentale, l'atelier présentera les services de la SRAAD CQM, une organisation qui défend les droits des personnes ayant vécu des problèmes de santé mentale, et offrira un volet interactif pour reconnaître les signes de détresse et maintenir un équilibre mental.

Date : Jeudi 27 mars

Heure : 13 h 30

Lieu : Salle 1, Centre Gabrielle-Granger
690, rue de Mgr-Panet, Nicolet

Coût : Gratuit et ouvert à tous!
Une inscription est obligatoire
avant le 20 mars.



PROGRAMMATION HIVER 2025 - LA PASSERELLE

Vente de calendrier 2025 «Renouer avec soi»

AU PROFIT DE LA PASSERELLE

À la recherche d'un joli calendrier pour soutenir une belle cause? Natacha Pelletier, artiste et enseignante de la région, a récemment collaboré avec Johanne Harvey, travailleuse sociale et enseignante en écriture thérapeutique, pour créer le projet « Renouer avec soi ».

Ce projet met en lumière les récits inspirants de 12 femmes de la MRC de Nicolet-Yamaska, qui ont exploré l'écriture et la création artistique comme moyen de réflexion et de répit face à la charge mentale. De cette démarche, Natacha a conçu 12 collages uniques, qu'elle a rassemblés dans un magnifique calendrier. Une de nos membres a également participé à cette initiative!

En soutenant ce projet, vous faites aussi une différence : une partie des ventes du calendrier sera versée à La Passerelle! Un cadeau parfait à offrir... ou à s'offrir!

EN PRÉVENTE DÈS MAINTENANT ET DISPONIBLE DÈS LE 9 DÉCEMBRE DIRECTEMENT DANS LES BUREAUX DE LA PASSERELLE AU COÛT DE 20 \$



RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE



En mars 2025, vous recevrez par la poste une fiche de renouvellement avec un sondage d'appréciation des services à compléter et à nous retourner. En adhérant à la mission, vous démontrez à quel point la vitalité de notre association est importante pour vous, mais également pour l'ensemble de la population!



POURQUOI DEVENIR MEMBRE DE LA PASSERELLE?

- ★ En devenant membre, vous prenez part à la vie démocratique de votre organisme en ayant droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle.
- ★ Vous bénéficiez d'une réduction de coûts lorsqu'une activité exige une contribution monétaire.
- ★ Chaque trimestre, vous recevez gratuitement notre journal interne le « Passe-Info » soit par courriel ou par courrier postal.

AVIS FERMETURES

Nos bureaux seront fermés du **21 décembre au 5 janvier** pour la période des fêtes.

Ils seront également fermés le 31 janvier pour la préparation du répit collectif.

Pour toute urgence psychosociale, veuillez composer le 811 Info-Social.

De part de toute l'équipe, passez de joyeuses fêtes!

NOTE IMPORTANTE

Il est nécessaire de s'inscrire aux activités qui vous intéressent par téléphone ou par courriel rapidement. Le nombre est souvent limité et seulement les personnes inscrites seront contactées en cas d'annulation.

Aucun remboursement de la contribution ne sera effectué après la date maximale d'inscription.

Il est de votre responsabilité, comme participant, de communiquer avec nous afin d'annuler une présence à une activité, qu'il y ait contribution monétaire ou non. Parfois, nous avons à mobiliser les intervenants en soirée pour certaines activités et le taux de participation est peu élevé.

Merci de votre collaboration!