

# PROGRAMMATION HIVER 2026 - LA PASSERELLE

## GROUPE D'ENTRAIDE À NICOLET



Venez partager votre vécu avec des gens qui vous comprennent, sans jugement et dans la confidentialité. En choisissant l'option avec traiteur, vous aurez accès à des fruits frais et viennoiseries.

« BILAN PERSONNEL ET  
INTROSPECTION : LA ROSE, L'ÉPINE  
ET LE BOURGEON »

Date : Mardi 13 janvier  
Heure : 10 h à 12 h

« BOÎTE RÉCONFORTANTE :  
SE DÉPOSER,  
UN MOT À LA FOIS »

Date : Mardi 10 février  
Heure : 10 h à 12 h

« L'ICEBERG DES ÉMOTIONS : ET  
SI ON REGARDAIT PLUS LOIN QUE  
LA SURFACE? »

Date : Mardi 10 mars  
Heure : 10 h à 12 h

Lieu : Salle 1  
Centre Gabrielle-Granger Nicolet



## GROUPE D'ENTRAIDE 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!

« NOTRE HÉRITAGE FAMILIAL :  
POUR LE MEILLEUR  
OU POUR LE PIRE? »

Date : Mardi 27 janvier  
Heure : 18 h à 20 h

« ÉLOGE DE LA LENTEUR »

Date : Mardi 17 février  
Heure : 18 h à 20 h

« OSER ÊTRE, AFFIRMER SA  
DIFFÉRENCE »

Date : Mardi 24 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)



## IMPORTANT

Les groupes d'entraide sont **gratuits** et réservés aux usagers de La Passerelle. Pour profiter de l'option traiteur, l'inscription doit être faite **au plus tard une semaine avant l'activité**. Des frais de **5\$ seront facturés en cas d'absence**, sauf si l'annulation est faite avant la date limite d'inscription. Vous pouvez aussi apporter vos collations ou votre repas en le mentionnant lors de l'inscription; aucun frais ne sera alors appliqué en cas d'absence. Pour une inscription faite moins d'une semaine à l'avance, l'option traiteur ne sera pas offerte, et vous devrez apporter vos collations ou votre repas. **Il est important d'aviser La Passerelle par téléphone si vous ne pouvez pas être présent.**

# PROGRAMMATION HIVER 2026 - LA PASSERELLE



Venez vivre une expérience inoubliable seul, en couple ou en famille lors de ce répit collectif! Ce lieu pittoresque vous donnera le sentiment apaisant d'être au bout du monde, sur un territoire immense dont la beauté, à la fois sauvage et apprivoisée, inspire la sérénité. Vous pourrez profiter d'un transport en autobus scolaire jusqu'au Baluchon. Votre matinée débutera par une initiation au thé et pour les plus jeunes, ils pourront vivre une expérience créative animée par notre intervenante Audrey. Pour le dîner, un délicieux repas 3 services vous sera offert. En après-midi, vous serez invités à choisir entre une balade en carriole (places limitées) ou la location de matériel sportif (raquette, ski de fond ou patin). Vous aurez également du temps libre pour explorer les lieux ou tout simplement pour relaxer sur le bord du feu.

## Date : Samedi 21 février

Heure départ : 8 h 30 à Nicolet & 8 h 45 à Saint-Grégoire

Heure arrivée : 17 h 15 - à Saint-Grégoire & 17 h 30 à Nicolet

Lieu : Le Baluchon - Éco-Villégiature, 3550, chemin des Trembles à Saint-Paulin

Coût: 30 \$ membre/ 40\$ non-membre & 20\$ pour les enfants

Réservé à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle, ainsi qu'à leurs enfants et petits-enfants.

La date limite pour s'inscrire et payer la contribution est le 12 février 2026.

Après cette date, il n'y a aucun remboursement possible. Si vous vous inscrivez et que vous ne vous présentez pas à l'activité, des frais supplémentaires de 40\$ par enfant et 50\$ par adulte pourraient être exigés (sauf en cas de décès-funérailles ou maladie).

*Bienvenue aux enfants!  
Faites vite, les places  
sont limitées!*

**RÉPIT COLLECTIF  
HIVERNAL**  
*au Baluchon*

*Horaire de la journée\**

- 8 h 30 Départ de Nicolet
- 8 h 45 Départ de Saint-Grégoire
- 10 h Arrivée sur le site
- 10 h 30 Initiation au thé et dégustation de fins chocolats (durée 60 min.)  
Pendant cette période un atelier créatif sera proposé aux enfants présents.
- 12 h Dîner 3 services à l'Éco-Café
- 13 h 45 Départ de la carriole (durée 45 min.).  
Pour ceux qui ne font pas de carriole, vous pourrez faire une activité hivernale au choix (raquette, ski de fond ou patin).
- 16 h Préparation pour le départ en autobus
- 16h 30 Départ de l'autobus
- 17 h 15 Arrivée à Saint-Grégoire
- 17 h 30 Arrivée à Nicolet

\*Prendre note que l'horaire pourrait varier légèrement.

# PROGRAMMATION HIVER 2026 - LA PASSERELLE

## ATELIER CRÉATIF MA CRÉATIVITÉ POUR 2026

avec Audrey Poirier  
Intervenante à La Passerelle

Venez accueillir la nouvelle année avec Audrey dans un atelier créatif. Tableau de visualisation (vision board), lettres pour soi futur, ou livret de soi, laissez-vous être inspirés par votre fibre artistique et échangeons sur nos souhaits pour 2026. Pas besoin de talent, seulement votre envie de créer!

**Date : Jeudi 22 janvier**

Heure : 13 h à 16 h

Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

Coût : 5\$ - Réservé à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle. Inscription et dépôt obligatoires avant le 15 janvier.

*Venez vivre un  
moment artistique  
et thérapeutique à  
la fois!*



## ATELIER CRÉATIF DES ROSES LIVRESQUES

avec Marie-Soleil Plante  
membre de La Passerelle



Pour cet atelier créatif, nous recevons une invitée bien spéciale : Marie-Soleil Plante, membre de La Passerelle. Venez recycler des pages d'un livre et offrez une seconde vie grâce à la création. Pas besoin de talent, seulement votre envie de créer!

**Date : Jeudi 19 février**

Heure : 13 h à 16 h

Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

Coût : 5\$ - Réservé à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle. Inscription et dépôt obligatoires avant le 2 février.

*« Un livre c'est un arbre qui cherche  
comment dire à une forêt qu'il y a une  
vie... après la vie »*

Gilles Vigneault



## Cabane à sucre Érablière Prince

Comme l'an passé, 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 21 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 13 mars pour vous inscrire et payer la contribution

Activité réservée uniquement aux membres de La Passerelle, ainsi qu'à leurs enfants et petits enfants.



# PROGRAMMATION HIVER 2026 - LA PASSERELLE

CONFÉRENCE ALPABEM

PROJECTION DE CONFÉRENCE EN LIGNE - ÉCOUTE DE GROUPE

## AU CŒUR DE LA PSYCHOSE

### Outils pour les proches et intervenants

avec Karine Gaudreault

Travailleuse sociale et professeure à l'Université de Sherbrooke

La psychose, qu'elle survienne de manière spontanée ou à la suite d'une consommation de substances, provoque des épisodes de rupture avec la réalité pouvant désorienter l'entourage. Cette conférence permet de mieux en comprendre les causes, les signes précurseurs et les répercussions. Elle propose aussi des repères concrets pour intervenir avec bienveillance et efficacité auprès d'un proche en crise.

Date : Mardi 17 mars

Heure : 19h

Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle-Granger de Nicolet



Gratuit et ouvert à tous,  
inscription requise!

## RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE



En mars 2026, 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.
- ★ Vous avez accès à des activités de la vie associative réservées exclusivement aux membres dont la cabane à sucre, le dîner des fêtes et l'activité de la rentrée.
- ★ 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 **20 décembre au 4 janvier** pour la période des fêtes, le **6 février** puisque nous serons en lac-à-l'épaule ainsi que le **20 février**.

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

*De la 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!**