

PROGRAMMATION AUTOMNE 2025 - LA PASSERELLE

DÉJEUNERS CAUSERIES À NICOLET



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

« S'ACCORDER DU TEMPS, C'EST PRENDRE SOIN DE SOI »

Ce déjeuner-causerie débutera par le récit inspirant de Nicole, qui a choisi de s'offrir un répit bien mérité sous forme d'un « roadtrip » sur la Côte-Nord. Son aventure nous rappellera qu'en sortant de notre quotidien, nous pouvons découvrir de nouvelles façons de nous ressourcer et de reprendre contact avec nous-mêmes.

Date : Mardi 14 octobre
Heure : 10 h à 12 h

« AVOIR TORT ; COMMENT EN FAIRE UN ATOUT »

Avoir tort, en général, on n'aime pas ça. On souhaite l'éviter. Pourtant, avoir tort n'a pas que de mauvais côtés et peut représenter un véritable atout.

Date : Mardi 11 novembre
Heure : 10 h à 12 h



Lieu : Salle 1
Centre Gabrielle-Granger, Nicolet
Prendre note qu'il n'y a pas de déjeuner causerie en décembre.



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!

« SAVOIR IDENTIFIER : 8 TYPES DE VIOLENCE »

Date : Mardi 28 octobre
Heure : 18 h à 20 h

« L'IMPORTANCE D'APPRENDRE À METTRE SES LIMITES - CONCEPT DE BASE »

Date : Mardi 25 novembre
Heure : 18 h à 20 h



« GUIDE AUTO-SOINS ET ANCRAGE AU MOMENT PRÉSENT »

Date : Mardi 16 décembre
Heure : 18 h à 20 h

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

Nous revenons à la formule du déjeuner causerie à la demande générale!



IMPORTANT

Les déjeuners causeries et les soupes partages sont **gratuits** et réservés aux usagers de La Passerelle. Pour profiter d'un repas traiteur, l'inscription doit être faite **au plus tard une semaine avant l'activité**. Des frais de **10 \$ seront facturés en cas d'absence**, sauf si l'annulation est faite avant la date limite d'inscription. Vous pouvez aussi apporter votre lunch en le mentionnant lors de l'inscription; aucuns frais ne seront alors appliqués en cas d'absence. Pour une inscription faite moins d'une semaine à l'avance, le repas traiteur ne sera pas offert, et vous devrez apporter votre repas. **Il est important d'aviser La Passerelle par téléphone si vous ne pouvez pas être présent.**

PROGRAMMATION AUTOMNE 2025 - LA PASSERELLE

ON LÂCHE NOTRE FOU,
BRISONS LES TABOUS!

3 OCTOBRE 2025



Inclusions

Autocar + pourboire
Domaine Orléans (5lbs pommes)
Crèmerie de l'île (1 bb molle trempé)
Cassis Monna & Filles (3 dégustations)
Souper Restaurant Normandin

Exclusions

Dîner (Pique Nique)
Dépenses personnelles



Départ: 8 h - Retour: 21 h

690, rue Monseigneur-Panet, Nicolet
4000, Bd de Port Royal, Bécancour

DATE LIMITE POUR S'INSCRIRE ET PAYER LA CONTRIBUTION : 19 SEPTEMBRE 2025 *

*AUCUN REMBOURSEMENT POSSIBLE (SAUF CAS EXCEPTIONNEL TEL QUE DÉCÈS-FUNÉRAILLES OU MALADIE AVEC PREUVE MÉDICALE)

À noter que cette activité est réalisée en collaboration avec La Traversée du Sentier afin d'amorcer la semaine de sensibilisation aux maladies mentales.



SAINTE-PÉTRONILLE

Première Partie

Visite de Sainte-Pétronille

- Autocueillette de pommes + Qi gong + Pique nique
- Crèmerie & chocolaterie
- Marche au bord du Fleuve et Arrêt photos



ÎLE D'ORLÉANS

Deuxième Partie

Visite de l'île d'Orléans

- Tour d'observation + Méditation des 5 sens
- Cassis Monna & Filles
- Restaurant Normandin



DU 5 AU 11 OCTOBRE 2025

SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES

La Semaine de sensibilisation aux maladies mentales se déroulera du 5 au 11 octobre prochain et le thème sera dévoilé au courant du mois de septembre. Pour l'occasion, La Passerelle ira à la rencontre de différents milieux afin d'offrir des activités de sensibilisation. De plus, plusieurs conférences de CAP santé mentale seront relayés sur nos réseaux sociaux tout au long de la semaine. Restez à l'affût!

CONFÉRENCE ALPABEM
PROJECTION DE CONFÉRENCE EN LIGNE - ÉCOUTE DE GROUPE

LE TROUBLE NARCISSIQUE

avec Dre Estelle Ouellet

Médecin psychiatre à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et enseignante en psychiatrie à l'Université de Montréal



Souvent galvaudé ou mal compris, le trouble de la personnalité narcissique fait l'objet de nombreuses représentations, parfois extrêmes, dans les médias et le langage courant. Comment distinguer un narcissique sain d'un trouble pathologique? Quels sont les impacts pour la personne concernée ainsi que pour ses proches? Cette conférence vise à mieux comprendre les différentes facettes du narcissisme, en dépassant les clichés et en apportant un regard nuancé, clinique et humain.

Date : Jeudi 9 octobre

Heure : 19h

Lieu : Salle 2 - Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

Gratuit et ouvert à tous, inscription requise!

PROGRAMMATION AUTOMNE 2025 - LA PASSERELLE

OFFERT DE JOUR

Inscrivez-vous rapidement, places limitées!

ANIMÉE PAR
SARA* ET
CHRISTIAN

FORMATION APAISER ET PRÉVENIR DES SITUATIONS DE CRISE

Tu veux développer une attitude qui assure ta sécurité et qui peut contribuer à diminuer la fréquence ou l'intensité des crises de ton proche?

Alors cette formation est faite pour toi!

DURÉE
6 SEMAINES

COMME PROCHE, APPRENEZ À :

Distinguer les comportements inacceptables, dérangeants, agressifs, violents, dangereux. ✓

Prendre conscience de l'impact de ses comportements en situation de crise. ✓

Apprendre à pacifier une crise grâce à différentes stratégies d'adaptation. ✓

Assurer la sécurité de tous. ✓

Les vendredis 24-31 octobre, 7-14-21-28 novembre

13 h 30 à 16 h

Salle 1 du Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

20\$ pour les membres - 30 \$ pour les non membres

Cette formation est offerte en priorité à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle mais demeure ouverte au public.

**Vous avez bien lu! Sara Guilbault Boudreau, ancienne intervenante à La Passerelle, viendra offrir cette formation en collaboration avec Christian.*

COMITÉ DE CONSULTATION

DES MEMBRES DE LA PASSERELLE

Profitez de cette opportunité pour partager vos idées, discuter de l'avenir de notre organisation et contribuer, à votre façon, à rendre nos services encore meilleurs. Et pour rendre ce moment encore plus convivial, de délicieuses viennoiseries seront à partager ensemble pendant la rencontre.

Date : Mercredi 15 octobre

Heure : 13 h 30 à 15 h

Lieu : Dans les locaux de

La Passerelle à Nicolet

Activité gratuite!

Inscription obligatoire

avant le 13 octobre



Cette activité est réservée aux membres!

ATELIER CRÉATIF CRÉATION D'UN "ZINE"

avec Audrey Poirier
Intervenante à La Passerelle



Les « zines » sont de petits livres faits à la main, pouvant porter sur n'importe quel sujet. Une excellente occasion de publier de manière indépendante vos œuvres d'art, vos poèmes, vos paroles, vos pensées et tout ce que vous souhaitez exprimer, sans les contraintes d'une édition.

Pas besoin d'expérience artistique ou littéraire pour participer! Il vous faut simplement votre envie de créer.

Date : Mercredi 5 novembre

Heure : 13 h à 16 h

Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

Coût : 5\$ - Activité réservée à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle.

Inscription obligatoire avant le 15 octobre.

Venez vivre un moment artistique et thérapeutique à la fois!

PROGRAMMATION AUTOMNE 2025 - LA PASSERELLE

RÉPIT COLLECTIF SPECTACLE D'HUMOUR AVEC PATRICE L'ECUYER

Patrice L'Ecuyer présente son tout premier one-man-show intitulé "Après seulement 32 ans d'absence sur scène". L'humour a toujours occupé une grande place dans sa carrière, que ce soit dans les Bye Bye (comédien dans quatorze éditions!), L'Ecuyer, Prière de ne pas envoyer de fleurs, les galas Juste pour Rire et ComediHa! ou encore le spectacle Merci beaucoup. Mais aujourd'hui, l'animateur chéri depuis trois décennies s'attaque seul à la scène pour la toute première fois!

Date : Samedi 8 novembre

Heure : 20 h

Lieu : Théâtre Belcourt,

23 A Rue de l'Église, Baie-du-Febvre

Coût : 10\$ membre/15\$ non membre, incluant un billet et une consommation.

Pas de date limite pour s'inscrire, premier arrivé, premier servi. Faites vite! Possibilité de covoiturer entre membres.



Activité réservée à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle.

Dîner des fêtes



**THÉMATIQUE : ROUGE, VERT OU DORÉ
... CHOISIS TON CAMP!**

Joignez-vous à nous pour un repas traditionnel concocté par Méchoui Nord-Sud! Le tout sera accompagné de musique festive, de jeux thématiques et de prix de présence. Venez célébrer avec nous dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Si vous le désirez, vous pouvez participer à notre défi thématique amical : vous devez vous habiller en portant (le plus possible) qu'UNE seule couleur de Noël (rouge, vert ou doré). Qui l'emportera?

Date : Samedi 13 décembre

Heure : 11 h 30 à 15 h

Lieu : Salle 1 et 2, Centre Gabrielle-Granger,
Coût : 10\$ par membre, activité réservée uniquement aux **membres de La Passerelle** (ainsi que les enfants du proche atteint). La date maximale pour s'inscrire est le 28 novembre.

On vous attend en grand nombre pour célébrer avec nous!

AVIS FERMETURES

Nos bureaux seront fermés la **journée fériée du 13 octobre** à l'occasion de l'Action de grâce.

Ainsi que du **20 décembre au 4 janvier** inclusivement pour la période des fêtes.

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

Bons congés!



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!