

## Inscriptions

10\$

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Date limite : 18 avril 2025  
incluant le repas et la collation.

Réservez votre place en téléphonant  
au centre d'action bénévole Émilie-Gamelin

438.777.2142

Participer à l'événement...

**EN JOURNÉE**  
de 9H à 16H

Ou en version condensée..

**EN SOIRÉE**  
de 17H à 20H



## Partenaires financiers

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec 



Centre d'action bénévole  
Émilie-Gamelin



Fondation  
Émilie-Gamelin

**Appui**  
proches aidants

### VOS DÉPUTÉS LANAUDOIS

PASCALE DÉRY, DÉPUTÉE DE REPENTIGNY  
FRANCE-ÉLAINE DURANCEAU, DÉPUTÉE DE BERTRAND  
FRANÇOIS LEGAULT, DÉPUTÉ DE L'ASSOMPTION  
LUCIE LECOURS, DÉPUTÉE DES PLAINES  
MATHIEU LEMAY, DÉPUTÉ DE MASSON  
CAROLINE PROULX, DÉPUTÉE DE BERTHIER  
FRANÇOIS ST-LOUIS, DÉPUTÉ DE JOLIETTE  
LOUIS-CHARLES THOUIN, DÉPUTÉ DE ROUSSEAU



ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC

7<sup>e</sup>  
ÉDITION

Journée régionale  
DES PROCHES AIDANTS  
de Lanaudière

# Une chance qu'on s'a!

Le 8 mai 2025



PRENEZ UNE JOURNÉE  
pour vous!

au Centre André-Hénault  
249 chemin du Golf Est, Saint-Charles-Borromée  
RÉPIT OFFERTS GRATUITEMENT

# Une chance qu'on s'a!

## Horraire EN JOURNÉE de 9h à 16h

9:00 à 9:45 ..... Accueil et petit déjeuner

10:30 ..... Atelier avec Jocelyn Thouin

12:00 ..... Dîner

13:00 ..... Station bien-être

15:30 ..... Spectacle de clôture

16:00 ..... Fin de la journée

## Kiosques multiples

Plusieurs façon de prendre soin de soi



Un jardinage exploratoire



Art thérapie



Bien-être corporel



Dégustation apaisante

## Objectif

Rejoignez-nous pour une journée remplis de petits moments doux...

Une occasion d'échanger avec des personnes qui partagent des situations semblables à la vôtre...

### Êtes-vous une personne proche aidante?

Vous apportez un soutien à un proche de 0 à 100 ans qui présente une incapacité temporaire ou permanente au niveau physique, psychologique ou psychosociale en effectuant du soutien au point de vous oublier parfois.

### À notre tour de prendre soin de vous!



INVITÉ:  
Jocelyn Thouin



Depuis 25 ans, le lanadois **Jocelyn Thouin** écrit pour faire rêver, pour nommer, pour comprendre, mais aussi pour soulager. **Poète, animateur, conteur, écrivain communautaire et médiateur culturel**, il offrira au cours de la journée performances et ateliers. Il sera accompagné du musicien Gabriel Girouard, avec qui il a réalisé les projets *Légendes locales* et *La rue n'est pas une ligne droite*.

## Horraire EN SOIRÉE de 17h à 20h

### Deuxième chance

Pour ceux qui ne peuvent être présent en journée, Les activité de la journée seront offertes en version condensée.



Journée régionale  
**DES PROCHES AIDANTS**  
de Lanaudière

Une chance qu'on s'a!

Le 8 mai 2025 au Centre André-Hénault  
249 chemin du Golf Est Saint-Charles-Borromée