



ASSOCIATION
des **PERSONNES AIDANTES**
de la **VALLÉE-DE-LA-BATISCAN**

Prendre soin
de **SOI**
tout en prenant soin
de **L'AUTRE!**

COORDONNÉES : 301, rue St-Jacques, local 207, Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0 ☎ 418 289-1390 / Sans frais : 1 855 284-1390
POINT DE SERVICE : 660, rue Principale, local 1, St-Luc-de-Vincennes (Québec) G0X 3K0 ☎ 819 840-0457
info@aidantsvalleebatiscan.org 🌐 www.aidantsvalleebatiscan.org

SERVICES OFFERTS

Formations
Conférences
Écoute
Café-jasette
Référence et information
Activités diverses
Répît à domicile

PROGRAMMATION DU MOIS DE MARS

Formation d'Alain Bellemare: Le respect de soi et se faire respecter des autres.

Les thèmes abordés:

- 1- Le respect de soi
- 2- Se faire respecter des autres
- 3- Respecter l'autre

Jeudi le 4 mars, 11 mars et le 18 mars 2021
De 10 h 00 à 12 h 00
ZOOM
206 588 1781

Café-jasette:

Un endroit convivial pour discuter tout en ayant du plaisir. Venez prendre un breuvage chaud en toute sécurité dans nos locaux ou en virtuel. Au plaisir de vous revoir enfin!

Mardi le 16 mars de 13 h 15 à 15 h 00
St-Luc-de-Vincennes
Places limités, réservation obligatoire!

Aider sans s'épuiser: Confiance et estime, 2 concepts

Connaissez-vous la différence entre confiance et estime de soi ? Quel aspect dans votre réalité aimeriez-vous développer? Si l'estime et la confiance en soi sont deux choses différentes, ils n'en sont pas moins difficiles à acquérir. Lors de cette atelier, vous pourrez en apprendre d'avantage et vous outiller afin de faire croître votre confiance en soi et votre estime de soi.

Mardi 23 mars de 13 h 15 à 15 h 00
ZOOM: 206 588 1781
Jeudi 25 mars de 13 h 15 à 15 h 00
Ste-Thècle, local 217

Aide pour la plate-forme ZOOM.

Durant cet après-midi, nous serons disponibles pour vous aider à installer ZOOM ou simplement pour comprendre son fonctionnement. Bienvenue à Tous et toutes! Apporter vos tablettes ou informez-vous pour que nous puissions vous en prêter une.

En présence!
Mardi le 30 mars de 13 h 00 à 15 h 00
St-Luc-de-Vincennes, 2e étage
Inscriptions obligatoires!

Pour plus d'informations ou pour inscription, Contactez-nous!

Ste-Thècle: 301, rue St-Jacques, local 207 / # 418 289-1390 ou 1 855 284-1390

St-Luc-de-Vincennes: 660, rue Principale, 2e étage / # 819 840-0457

Lien Zoom pour nos activités: 206 588 1781

Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 16h.

Inscrivez-vous, on a hâte de vous voir!