

PROGRAMMATION PRINTEMPS 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.

« GÉRER SON BUDGET ET CELUI DE SON PROCHE EN TOUTE SÉRÉNITÉ »

Notre invitée Anick de CIBES viendra vous présenter des outils concrets.

Date : Mardi 8 avril

Heure : 12 h à 15 h

« RESSOURCER SON ESPRIT EN HARMONIE AVEC LA NATURE »

Une marche sera proposée après le dîner si la température le permet.

Date : Mardi 13 mai

Heure : 12 h à 15 h

« ESPRIT SÉRÈNE, ÂGE ÉPANOUI : LE SECRET D'UN VIEILLISSEMENT ÉQUILIBRÉ »

Date : Mardi 17 juin

Heure : 12 h à 15 h



Lieu : Salle 1
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!

« NIVEAUX D'ENGAGEMENT AVEC MON PROCHE ATTEINT. J'EN FAIS TROP OU PAS ASSEZ? »

Date : Mardi 29 avril

Heure : 18 h à 20 h

« SAVOIR ÉCOUTER : LA VALIDATION DES ÉMOTIONS »

Date : Mardi 27 mai

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 PRINTEMPS 2025 - LA PASSERELLE

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 2 avril
Heure : 14 h
Lieu : Dans les locaux de La passerelle à Nicolet



*Gratuit, réservé aux membres!
Inscription obligatoire avant le 28 mars.*

ÉMOTIONS EN LIBERTÉ : CRÉEZ, RESSENTEZ, OSEZ

Libérez-vous des contraintes! Sans règles ni technique; laissez libre cours à votre imagination et explorez votre univers intérieur à travers la peinture. Un voyage libérateur où chaque coup de pinceau est guidé par vos émotions. Prêt à explorer votre imagination sans limites? Venez expérimenter la liberté créative, où seule votre imagination compte!

Date : Mardi 22 avril

Heure : 13 h 30 à 16 h 30

Lieu : Salle 2 - Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

Coût : 5\$ - Vous devez apporter votre tablier ou porter des vêtements qui peuvent être salis.

Cette activité est réservée aux utilisateurs des services de La Passerelle. La date limite pour vous inscrire est le 15 avril.



Ateliers les 5 blessures

AVEC ALAIN BELLEMARE - THÉRAPEUTE EN CROISSANCE PERSONNELLE, CONFÉRENCIER ET AUTEUR

Dans notre condition humaine, les blessures émotionnelles sont le lot de bien des gens : trahison, rejet, abandon, humiliation et injustice. Ces 7 ateliers ont pour but de les reconnaître, les comprendre et les guérir. Il est possible d'être en paix avec nous-mêmes malgré les blessures que nous portons, à condition de leur faire face et de les traiter avec soin. C'est un passage obligé.

Dates : Les jeudis 17 et 24 avril, les 8-15-22 et 29 mai ainsi que le 5 juin

Heure : 19 h

Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle Granger de Nicolet

Coûts : 70\$ pour les ateliers. Facultatif : le document accompagnateur au coût de 20\$ Maximum 5 personnes. Date limite pour l'inscription et le paiement : 3 avril

À noter que ces ateliers sont offerts en partenariat avec La Traverse du Sentier. Ces ateliers sont donc réservés à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle ou à La Traverse du Sentier. Dans la mesure du possible, vous devez vous engager à être disponible pour les 7 ateliers.



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2025 - LA PASSERELLE

GRANDE COLLECTE DE FONDS

Pour une troisième année, nous réitérerons notre collecte de fonds sur la voie publique! Cette fois-ci, la collecte aura lieu sur le territoire de Bécancour à St-Grégoire **jeudi 1er mai**.

Envie de vous impliquer?
Appelez-nous!



Semaine de la santé mentale

DU 4 AU 10 MAI 2025

Cette année, en partenariat avec le Musée de la Biodiversité et la Ville de Bécancour, nous offrons à toute la population l'opportunité de participer à une journée remplie d'activités dans le cadre de la semaine de la santé mentale. **Au programme: rallye en forêt, yoga sur chaise, Qi-gong, conférencier, visite du musée gratuite et plus encore!**

Date : Dimanche 4 mai

Heure : 10h à 16h (horaire des activités à venir!)

Lieu : Musée de la Biodiversité, 1800, avenue des Jasmins, Bécancour

Coût : Gratuit!

Cette activité est une invitation de La Traverse du sentier, La Chrysalide et La Passerelle.

Ouvert à tous!



RÉPIT COLLECTIF AU KINIPI SPA BAINS NORDIQUES DE TROIS-RIVIÈRES

Ancré dans un décor plus grand que nature, Le Kinipi offre un monde de détente et de ressourcement. Bains à remous, saunas finlandais, hammam, bassins froids et salles de relaxation.

Date : Jeudi 12 juin

Heure : 17 h à 22 h

Lieu : Kinipi spa, 8210, boulevard des Forges, Trois-Rivières

Coût : 20 \$/membre / 30\$ non membre.
Si vous vous inscrivez mais que vous ne vous présentez pas à l'activité, vous aurez à payer les frais complets de l'activité soit 63,47\$.

Cette activité est réservée à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle. La date maximale pour vous inscrire et payer la contribution est le 5 juin.

Places limitées, faites vite!

2025 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE « S'ENRACINER POUR MIEUX GRANDIR »

Cette rencontre est une excellente occasion pour nous de revenir sur une année de réalisations et de vous présenter nos priorités pour celle qui vient. De délicieuses bouchées préparées par le resto-bières Le Thymbré seront offertes aux participants.

Date : Jeudi 26 juin

Lieu : Salle 1 et 2

Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

Coût : Gratuit et ouvert à tous!

Important : vous devez vous inscrire avant le 19 juin!

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2025 - LA PASSERELLE

CONFÉRENCES ALPABEM

PROJECTION DES CONFÉRENCES EN LIGNE - ÉCOUTE DE GROUPE

COMMENT LE MICROBIOTE INTESTINAL PEUT-IL AGIR SUR NOTRE SANTÉ MENTALE?

avec **Dr. Paul De Koninck**

Professeur au département de biochimie, microbiologie et bio-informatique de l'Université de Laval et directeur scientifique adjoint à la recherche fondamentale au Centre CERVO.



Les avancées scientifiques démontrent que le cerveau est en étroite communication avec les habitants de notre intestin, notamment les bactéries, qui jouent un rôle essentiel sur la santé mentale. Les technologies modernes nous font de plus en plus comprendre les liens entre mode de vie, intestin et cerveau, donnant espoir dans la maîtrise de notre santé mentale.

Date : Mardi 15 avril

Heure : 19h

Lieu : Salle conférence

Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

PRENDRE SOIN DE SOI PAR L'ART-THÉRAPIE

avec **Maria Riccardi**

Art-thérapeute, conseillère d'orientation, psychothérapeute et professeur invitée à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.



Cette conférence s'adresse aux personnes aidantes qui souhaitent découvrir comment l'art peut être un outil essentiel pour mieux gérer le stress. Venez explorer différents outils qui favorisent le bien-être et l'épanouissement personnel. Les participants pourront se familiariser avec cette approche concrète et innovante et l'intégrer dans leur quotidien afin de mieux soutenir leur proche.

Date : Mardi 20 mai

Heure : 19h

Lieu : Salle 1 - Centre

Gabrielle-Granger de Nicolet

AVIS IMPORTANTS

Nos bureaux seront fermés lors des journées fériées suivantes :

- Vendredi le 18 avril (Vendredi saint)
- Lundi le 21 avril (Lundi de Pâques)
- Lundi le 19 mai (Journée des Patriotes)
- Lundi le 24 juin (Fête Nationale du Québec)
- Lundi le 1er juillet (Fête du Canada)

Ainsi que certaines journées telles que :

- Jeudi le 1er mai (Collecte de fonds)
- Lundi le 5 mai (Congé des employés suite au 4 mai)
- Jeudi le 12 juin (Préparatifs répit collectif)
- Jeudi le 26 juin (Préparatifs AGA)

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

Bons congés!



Les projections de conférences sont gratuites et ouvertes au public! Inscription obligatoire.

NOTE IMPORTANTE

Il est nécessaire de s'inscrire aux activités qui vous intéressent 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!