



Programmation des activités

Hiver 2026



Conférences

Gratuit. Inscription requise.

Le mardi 27 janvier 2026 (13h30 à 15h30)

« Des choix éclairés pour une fin de vie digne »

L'Association québécoise pour les droit de mourir dans la dignité (AQDMD) traitera des soins de fin de vie, de l'aide médicale à mourir et de la Loi relative à la demande anticipée médicale à mourir.

Le mardi 24 mars 2026 (13h30 à 15h30) en vidéoconférence

« Qui suis-je maintenant que je ne suis plus proche aidant ? »

L'APPUI tiendra une conférence sur la post-aidance, un moment pour réfléchir ensemble à cette période de transition : *Qui suis-je lorsque mon rôle de proche aidant prend fin ? Comment naviguer dans cette nouvelle réalité ?*

Le lundi 4 mai 2025 (9h30 à 11h30)

Échange sur les troubles cognitifs et l'intimité

Outre la sexualité, les troubles cognitifs transforment les liens affectifs et rendent la transition vers le rôle de proche aidant plus difficile. Discutez-en avec Audrey-Anne Pinet, intervenante psychosocial au CPAQ.

Activités

Le lundi 16 février 2026 (13h30 à 15h)

Atelier-partage sur la proche aidance

Animée par Manon Fullum, auteure et proche aidante.

Gratuit. Inscription requise.

Du mardi 20 janvier au 5 mai 2026 (9h30 à 10h30)

ViActive

Animée par Annie Battisti et Ronald Jolin, bénévoles.

Gratuit. Inscription requise.

Du mercredi 21 janvier au 15 avril 2026 (11h à 12h)

Méditation

Animée par Claudia Delgado de Rayon de lumière.

85 \$ pour la session. Inscription requise.

Du jeudi 22 janvier au 7 mai 2026 (13h à 14h)

Yoga

Animée par Odette Maheux.

60 \$ pour la session. Inscription requise.

Activités

Les lundis 26 janvier, 2 février 16 mars et 27 avril 2026 (13h à 15h)

Après-midi jeux de société

Gratuit. Inscription requise.

Les mardis 20 janvier, 17 février, 10 mars et 28 avril 2026 (13h30 à 14h30)

Remue-méninges

Animée par Annie Battisti, bénévole.

Gratuit. Inscription requise.

Le vendredi 20 mars 2026 (11h30 à 14h)

Cabane à sucre Chabot

30 \$ (membre)/35 \$ (non-membre). Inscription requise.

Groupes de soutien

Du mardi 3 février au 14 avril 2026 (9h30 à 11h30 ou 13h30 à 15h30) (aux deux semaines)

« Les bases »

Groupe visant à offrir un coffre à outils d'informations utiles pour accompagner la personne dans tout son cheminement de proche aidant.

Animé par Lucie Filion, intervenante psychosocial au CPAQ.

Gratuit. Inscription requise.

Du mercredi 4 février au 1er avril 2025 (9h30 à 12h)

SEMA

Groupe de réflexion sur son rôle à partir d'activités pratiques et d'une perspective morale. Les participants identifient les points positifs de leur rôle et développent une nouvelle compréhension de leur engagement.

Animé par Audrey-Anne Pinet, intervenante psychosocial au CPAQ.

Gratuit. Inscription requise.

Groupes de soutien

**Du jeudi 5 février au 16 avril 2026 (19h à 21h)
(aux deux semaines)**

Marché du travail

Groupe destiné aux proches aidants actifs professionnellement. Il permet d'échanger sur les défis de conciliation des rôles et de partager des stratégies pour mieux gérer les responsabilités parallèles.

Animé par Audrey-Anne Pinet, intervenante psychosocial au CPAQ.

Gratuit. Inscription requise.

Du mardi 4 février au 25 mars 2026 (13h30 à 15h30)

Personnes en deuil

Groupe de soutien pour aborder différents thèmes liés au deuil. Les participants peuvent exprimer ce qu'ils vivent, identifier où ils en sont dans leur processus et découvrir des outils pour cheminer vers la guérison.

Animé par Geneviève Héon, intervenante psychosocial au CPAQ.

Gratuit. Inscription requise.

Groupes de soutien

Du lundi 9 février au 20 avril 2026 (13h30 à 15h30 ou 18h à 20h) (aux deux semaines)

Transition domicile hébergement

Groupe informatif qui aide à comprendre les options, à prendre une décision éclairée et à se préparer à la transition du domicile vers un milieu d'hébergement.

Animé par Lucie Fillion, intervenante psychosocial au CPAQ.

Gratuit. Inscription requise.

Du lundi 2 février au 23 mars 2026 (9h à 11h30)

À la croisée des chemins

Ce groupe s'adresse aux personnes qui éprouvent le besoin de se resituer dans leur vie et de se retrouver intérieurement et socialement. Grâce à des moments d'échange et de réflexion, les participants auront de bons outils pour redéfinir leur rôle social et leur bien-être.

Animé par Nathalie Massé, intervenante psychosocial au CPAQ.

Gratuit. Inscription requise.

Groupes de soutien

**Les mardis 10 février, 10 mars et 21 avril 2026
(13h30 à 15h30)**

Groupe de partage

Groupe offrant un espace aux proches aidants pour échanger sur leur réalité, leurs défis et leurs réussites. Une intervenante qualifiée soutient le dialogue et guide les échanges selon les besoins des participants.

Animé par Geneviève Héon, intervenante psychosocial au CPAQ.

Gratuit. Inscription requise.

**Les vendredis du 6 février au 20 mars 2026
(10h à 11h30) (aux deux semaines)**

Projet « Guide d'activités en dyade »

Contribuez au développement d'un guide d'activités simples, agréables et adaptées pour les dyades aidant-aidé. Vous serez invité à expérimenter différentes activités et partager vos impressions, idées et suggestions.

Animé par Carole Blais, intervenante Haltes-pauses au CPAQ.

Gratuit. Inscription requise.

Haltes-pauses*

Le Carrefour offre quatre endroits de répit hors domicile par semaine dans les secteurs suivants : Vanier-Les Rivières, Loretteville, Charlesbourg et Beauport.

Cette formule donne un répit d'une demi-journée aux personnes proches aidantes qui confient leur personne aidée à des intervenant.e.s qualifié.e.s à l'extérieur du domicile. Ces dernier.e.s stimulent l'autonomie et la créativité des participant.es par des activités individuelles ou en groupe, tout en tenant compte de leurs besoins et de leurs intérêts.

**Ce service est offert au coût de 16\$ par après-midi.*



Répit à domicile*

Nos membres sont soutenus par nos intervenant.e.s qui se déplacent chaque semaine pour offrir un répit à domicile aux personnes proches aidantes (PPA). Le but du répit est de permettre à la personne proche aidante de profiter du temps ainsi libéré. Nous privilégions un jumelage personnalisé et continu.

Les répits peuvent durer de 2 à 4 heures, en matinée ou en après-midi.

**Ce service est offert au coût de 4\$ / heure.*



Psychosocial*

Afin d'accompagner les personnes proches aidantes à chaque étape de leur cheminement, il est possible de planifier des rencontres individuelles avec un.e de nos intervenant.e.s.

**Ce service est offert gratuitement à nos membres.*



Comment profiter de nos services?

Devenir membre au coût de

25\$ /année



info@cpaq.org



418 623-9579

Les services du Carrefour sont possible
grâce à la contribution de:

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale*

Québec 

L'APPU

VILLE DE
QUÉBEC 

Inscriptions auprès de Kim

418 623-9579

coordo.activites@cpaq.org