



CARREFOUR BIENVEILLANCE 50+

Pour un vieillissement actif et heureux dans Vaudreuil-Soulanges

Infolettre
novembre 2025



Semaine nationale des personnes proches aidantes du 2 au 8 novembre 2025

Un moment privilégié pour reconnaître et mettre en lumière celles et ceux qui, chaque jour, soutiennent un proche.

Cette année, le thème « *Unis par & pour les proches aidants* » célèbre cette force invisible mais bien réelle :
celle qui relie les cœurs, les gestes et les présences silencieuses.

- Unis par les proches aidants, parce que leurs histoires nous inspirent et nous rassemblent.
- Unis pour eux, parce qu'un mot, une écoute ou un geste peut tout changer.



À ne pas manquer : un épisode spécial en direct
Le mardi 4 novembre à 19 h, Marina Orsini vous convie à un épisode unique du *Balado des proches aidants*, diffusé en direct sur le web.
Des invité·e·s surprises, des témoignages sincères et des échanges touchants viendront clore cette 5^e saison exceptionnelle.

Inscrivez-vous dès maintenant : [**ICI**](#)

418 avenue St-Charles Vaudreuil-Dorion 450-424-0111



Café Rencontres

Invitation aux proches aidants

Dans le cadre de la *Semaine de reconnaissance, de soutien et de valorisation des proches aidants*, nous avons le plaisir de vous inviter à un Café-rencontre

qui aura lieu le mercredi 5 novembre 2025,
de 13 h 30 à 15 h 30,
418, avenue Saint-Charles, Vaudreuil (salle 309).

Venez partager un moment simple et chaleureux pour échanger, se détendre entre proches aidants. Une belle occasion de discuter, se ressourcer et se sentir soutenu !

Puisque vous êtes des gens de cœur, je vous invite à venir prendre un café, un thé et quelques pâtisseries en ma compagnie.

Au plaisir de vous y retrouver,

Julie Lafrenière,

intervenante en soutien psychosocial.

Inscription préalable requise : 450 424-0111, poste 223

Café

Rencontres



dates à inscrire à votre calendrier

Programmation

un proche en situation de dépendance



5 novembre 2025 :

13h30 à 15h30

Dans le cadre de la *Semaine de reconnaissance de soutien et de valorisation des proches aidants*

28 janvier 2026 :

Se ressourcer autrement -

Explorer de nouvelles façons de retrouver équilibre et énergie

25 février 2026 :

S'adapter : Un défi de tous les jours

Développer souplesse et stratégies face aux changements constants.

25 mars 2026 :

7 astuces pour se recharger

Conseils pratiques pour préserver son énergie au quotidien.

Inscription préalable obligatoire

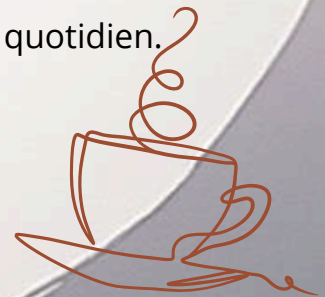
450-424-0111 poste 223 -

Services gratuits

418 avenue St-Charles Vaudreuil-Dorion

Salle 309

de 13h30 à 15h30



Repas partagés
Rigaud
En fête!

35
ans

