

PROGRAMMATION
Hiver, Printemps
2026



Ma planification d'activités

NOM DE L'ACTIVITÉ

DATE ET HEURE

INSCRIPTION
FAITE

		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

NOTES

Mot de la Directrice générale

Chers membres,

J'aimerais vous partager une nouvelle qui me touche beaucoup : j'ai été nommée à la direction générale de notre organisme. C'est pour moi une belle marque de confiance et une étape que j'accueille avec humilité. Marc André m'accompagnera jusqu'à l'Assemblée générale de juin prochain pour ensuite prendre sa retraite.

Notre organisme occupe une place importante dans la vie de nombreuses personnes et c'est grâce à l'implication et au soutien de chacun d'entre vous.

Je suis heureuse de pouvoir poursuivre notre travail commun et de contribuer, à ma façon, à la continuité de ce que nous bâtissons ensemble.

Je vous remercie sincèrement pour votre confiance et votre présence au sein de notre communauté.



Elycia

Vous souhaitez devenir membre?

Si ce n'est pas encore fait, nous vous invitons à rejoindre le Pont du Suroît !

Se joindre à une communauté chaleureuse et accueillante est une belle opportunité pour créer des liens. Cela nous offre la chance de prendre part à des activités enrichissantes qui encouragent l'échange et l'entraide.

La cotisation annuelle de 15 \$ par personne, ou 25 \$ par couple permet :

...entre autres, les avantages suivants:

- Réduction des frais d'inscription aux formations proposées,
- Accès à des activités réservées aux membres seulement,
- Possibilité d'élire les administrateurs ou même de vous impliquer davantage.

Nous serions enchantés de vous compter parmi nous.



UN MOT DE L'ÉQUIPE



Plongez dans notre programmation hiver-printemps 2026 !

Au Pont du Suroît, notre priorité est d'offrir des services accessibles, humains et adaptés à vos besoins.

Cette nouvelle saison a été pensée pour vous : des activités variées, des moments pour prendre soin de soi et des espaces d'échanges enrichissants, le tout accompagné par une équipe engagée et à l'écoute, prête à vous guider avec bienveillance tout au long de votre parcours.

Les Pairs- Aidants Famille



Savent ce que vous vivez, parce qu'ils l'ont vécu aussi.

Nos pairs-aidants famille sont là pour vous offrir écoute, compréhension et soutien, avec un bagage d'expérience unique.

Notre service de jumelage avec un Pair-Aidant s'inscrit pleinement dans les valeurs de notre organisme.

Cette relation d'accompagnement, fondée sur le partage d'expériences et nourri par la bienveillance, offre un espace où chacun peut s'exprimer.

***Pour plus d'informations sur ce service, communiquez avec votre intervenante.**



Présent dans la *Communauté*



Construire un milieu accueillant et solidaire commence par l'engagement dans la communauté.

Chez nous, chaque membre de l'équipe a la chance de développer des collaborations et de participer activement à la vie communautaire.

Découvrez la diversité des organismes locaux et échangez avec ceux qui s'impliquent au quotidien.



Souper 5 à 7 dans le Suroît
19 mars - École Sacré-Coeur
30 avril - École Élizabeth-Monette



Soirée communau-T Haut St-Laurent
18 mars - Lieu à venir
13 mai - Lieu à venir



SUIVEZ-NOUS !

Nous partageons sur nos réseaux sociaux nos activités ainsi que nos moments clés au sein de la communauté.

Suivez-nous pour découvrir nos actions et projets en cours !

PROGRAMME JEUNESSE

AIDER SANS FILTRE

Avec Aider sans Filtre, les jeunes aidants trouvent une voix et un espace pour s'exprimer.

Notre mission : les sensibiliser, les soutenir et reconnaître leur rôle essentiel d'aidants.

Nous créons des services pensés pour eux et leur offrons des moments d'écoute, d'expression et d'espoir à travers des ateliers interactifs dans leurs milieux, des rencontres personnalisées et des capsules vidéo partagées sur nos réseaux sociaux.



Cette initiative pour les jeunes proches aidants est portée par **CAP santé mentale**, la confédération regroupant plus de cinquante associations engagées, dont le Pont du Suroît.



Le projet vise à mettre en place les conditions favorables au mieux-être des jeunes proches aidants qui accompagnent une personne vivant avec un trouble de santé mentale. C'est une initiative pour les jeunes et avec les jeunes.



 @lepontdusuroit
TikTok

Comment s'inscrire ?

Les places étant limitées, **l'inscription est essentielle** pour garantir votre participation et nous permettre d'assurer une organisation optimale de nos activités et formations.

Voici les différentes options qui s'offrent à vous pour vous inscrire :



Par téléphone au: 450-377-3126



Par courriel à: inscription@lepont.com

Veuillez noter que toutes les activités, se déroulent dans la salle Cormier-Lepage, située dans les locaux de l'organisme au **88, rue Alexandre à Salaberry-de-Valleyfield.**





FORMATION PSYCHOÉDUCATIVE

"Se défaire des attachements douloureux"

Vous arrive-t-il de rester accroché(e) à des liens, à des souvenirs ou à des relations qui font plus de mal que de bien?

Votre participation à ces deux rencontres vous offre un espace bienveillant pour comprendre ces attachements et apprendre à vous en libérer.

Vous serez guidé par Geneviève Pauly, Proche-Aidante, pas à pas avec des exercices pratiques et des stratégies puissantes pour reprendre votre pouvoir intérieur.

Vous repartirez plus léger (ère), avec une nouvelle énergie et une boîte à outils pour avancer sans ces poids émotionnels



Date



- **Les jeudis** : 19 et 26 mars
- **De** : 18h30 à 20h30



Détails

Animatrice : Geneviève Pauly,
Proche-aidante

Inscription avant le 12 mars

Ouvert à tous et gratuit

FORMATION PSYCHOÉDUCATIVE

" Accompagner un proche qui vit avec un TPL en favorisant son propre équilibre "

Vivre auprès d'un proche atteint d'un trouble de la personnalité limite (TPL) peut être de véritables montagnes russes émotionnelles, bouleversant le quotidien de bien des façons.

C'est pourquoi nous sommes là pour vous soutenir dans votre démarche de compréhension du TPL.

Ensemble, nous explorerons la dynamique relationnelle souvent complexe et vous donnerons des outils afin de briser le cycle toxique qui peut s'y installer.

De plus, nous vous accompagnerons dans la mise en place de stratégies concrètes pour vous protéger et instaurer des changements et ainsi améliorer votre relation avec votre proche.



Date



- **Les jeudis** : du 9 avril au 21 mai
- **De** : 18h30 à 20h

Ouvert à tous!

Détails



Animateurs : Chantale et
Marc-André,
Intervenants

Inscription avant le 2 avril

35\$ pour les membres
50\$ pour les non-membres

FORMATION PSYCHOÉDUCATIVE

“ Établir une relation d'adulte à adulte par l'accompagnement ”

« Accompagner un proche ce n'est pas le précéder, lui indiquer la route, lui imposer un itinéraire, ni même connaître la direction qu'il va prendre, mais c'est marcher à ses côtés en le laissant libre de choisir son chemin et le rythme de ses pas. »

Les objectifs visés par cette formation sont :

- Définir ce qu'est « accompagner »
- Comment accompagner sans y laisser sa peau ?
- Voir les avantages à se définir comme un accompagnateur.
- Rester en équilibre dans notre rôle d'accompagnateur.



Date



- **Les mardis** : 14, 21 et 28 avril
- **De** : 13h à 16h

Détails



Animatrice : Lorraine Gagné,
Paire-Aidante Famille.

Inscription avant le 7 avril

35\$ pour les membres
50\$ pour les non-membres

ÉCHANGE ET PARTAGE

DÉJEUNER CAUSERIE

DE 9H À 11H

Chers membres et clients, à tous les derniers vendredis du mois, vous êtes invités gratuitement à un petit déjeuner de type continental.

C'est une occasion d'échanger, de tisser des liens dans une ambiance conviviale en compagnie de personnes qui jonglent avec le défi d'accompagner un proche qui présente une problématique de santé mentale.

Cette activité d'entraide est animée par une Paire-Aidante Famille qui assure une compréhension empathique de votre vécu.

Ces rencontres se déroulent dans un cadre confidentiel et respectueux.

Animé par: Nicole Thauvette
Dates: 27 Février 2026
Inscription: avant le 20 février

Animé par: Nicole Thauvette
Dates: 24 avril 2026
Inscription: avant le 17 avril

Animé par: Chantal Demers
Dates: 27 mars 2026
Inscription: avant le 20 mars

Animé par: Chantal Demers
Dates: 29 mai 2026
Inscription: avant le 22 mai



ÉCHANGE ET PARTAGE

SOUPER DISCUSSION

DE 17H30 À 19H30

Partager un repas dans un cadre informel est toujours une belle occasion de créer des liens et d'échanger des idées. Cela peut enrichir nos perspectives et renforcer nos liens.

Pour couronner le tout, ces moments sont animés par un(e) Pair(e)-Aidant(e) Famille, apportant une touche de chaleur et de soutien.

Cela promet d'être un moment très agréable.

L'accueil se fait dans un climat de respect et de confidentialité.

Une contribution volontaire est bienvenue.

Les places sont limitées.

Animé par: Daniel Lisak

Dates: 10 février 2026

Inscription: avant le 3 février

Animé par: Daniel Lisak

Dates: 14 avril 2026

Inscription: avant le 7 avril

Animé par: Nicole Thauvette

Dates: 10 mars 2026

Inscription: avant le 3 mars

Animé par: Nicole Thauvette

Dates: 12 mai 2026

Inscription: avant le 5 mai



ATELIERS SOCIAUX-RÉCRÉATIFS

Atelier d'art créatif



JEUDI PM	SAMEDI
Date: 5 février Projet :St-Valentin De : 13h à 16h 6 participants Gratuit	Date : 24 janvier Projet : Cadre Libellule De : 9h à 16h Vous apportez votre lunch 6 participants Gratuit
Atelier sur deux semaines Dates : 12 et 19 mars Projet : mini-album De : 13h à 16h 6 participants Gratuit	Date : 31 janvier Projet :St-Valentin De : 13h à 16h 6 participants Gratuit
Atelier sur deux semaines Dates : 9 et 16 avril Projet : Cadre mixe-médias De : 13h à 16h 6 participants Gratuit	Date : 28 mars Projet :Mini-Album De : 9h à 16h Vous apportez votre lunch 6 participants Gratuit



Date : 30 avril Projet : Cartes de souhaits De : 13h à 16h 6 participants Gratuit	Date : 11 avril Projet : Boîte explosion De : 9h à 16h Vous apportez votre lunch <u>4 participants seulement</u> Gratuit
Atelier sur deux semaines Dates : 14 et 21 mai Projet : Coffret de bois 13h à 16h 6 participants Gratuit	Date : 16 mai Projet : Cartes de souhaits De : 13h à 16h 6 participants Gratuit
Atelier sur deux semaines Dates : 11 et 18 juin Projet : Décoration de bouteille 13h à 16h 6 participants Gratuit	<i>Veillez vous inscrire au minimum une semaine à l'avance selon l'activité choisie</i>



ATELIERS SOCIAUX-RÉCRÉATIFS

ON BOUGE AU PONT

Vous êtes invités à participer à une activité où chacun avance à son propre rythme, dans la bonne humeur et la convivialité.

À travers cette initiative, nous souhaitons encourager la socialisation entre les participants et promouvoir votre mieux-être en vous offrant un moment pour vous.

Le programme interactif VIACTIVE est animé par notre Paire-Aidante Famille, Nicole Thauvette, formée pour vous accompagner.

Tous les mardis, **du 13 janvier au 31 mars**, de **10 h à 11 h**, vous n'avez qu'à vous présenter 10 minutes avant la séance et c'est gratuit !

Bienvenue à tous !



YOGA SUR CHAISE

Prenez soin de vous avec une pratique simple et accessible : des mouvements doux, une respiration consciente et un moment de relaxation, le tout assis sur une chaise !

Un moyen efficace pour retrouver mobilité, sérénité et bien-être.
On vous attend !



Tous les lundis du 13 avril au 1 juin à 13h30 à 14h30
Professeur : Danielle Laplante

Gratuit

Inscription obligatoire avant le 9 avril

Vous vous engagez à être présent à tous les cours!



CONFÉRENCES ET INFORMATIONS

Toutes nos conférences sont offertes par **visioconférence** afin de permettre un plus large auditoire.

Les conférences sont gratuites et ouvertes à tous nos membres et clients.



Le trouble de la personnalité limite

Cette conférence aura
lieu le
mardi 31 mars à 18h30

Le lien vous parviendra le jour
même avant 18h

Inscription obligatoire avant
le 24 mars



Informations

Démystifier le trouble de la personnalité commence par reconnaître qu'il s'agit d'une condition complexe marquée par une instabilité émotionnelle, des difficultés dans les relations interpersonnelles et une image de soi fluctuante.

Ces comportements ne sont pas des choix, mais des symptômes d'une souffrance réelle.

L'éducation est essentielle : comprendre les signes, les facteurs déclencheurs et les symptômes.

CONFÉRENCES ET INFORMATIONS

Toutes nos conférences sont offertes par **visioconférence** afin de permettre un plus large auditoire.

Les conférences sont gratuites et ouvertes à tous nos membres et clients.



La dépression

Cette conférence aura
lieu le
mardi 26 mai à 18h30

Le lien vous parviendra le jour
même avant 18h

Inscription obligatoire avant
le 19 mai



Informations

La dépression ne se voit pas toujours, mais elle peut peser lourdement sur la vie quotidienne. Ce n'est pas simplement « être triste » : c'est une condition qui affecte l'énergie, la motivation et parfois même l'espoir.

Comprendre la dépression, c'est reconnaître qu'elle est une maladie réelle, avec des causes multiples.

Cette conférence vous propose un regard éclairant sur la dépression : ses signes et symptômes. Venez vous informer et briser les tabous

Le Pont du Suroît

Pour toutes questions ou
pour s'inscrire aux activités



88, rue Alexandre
Salaberry-de-Valleyfield, QC
J6S 3 J9



450-377-3126



inscription@lepont.com



<https://lepont.com>

