

Journal Moi et l'autre

Regroupement
des personnes
aidantes
de Lotbinière

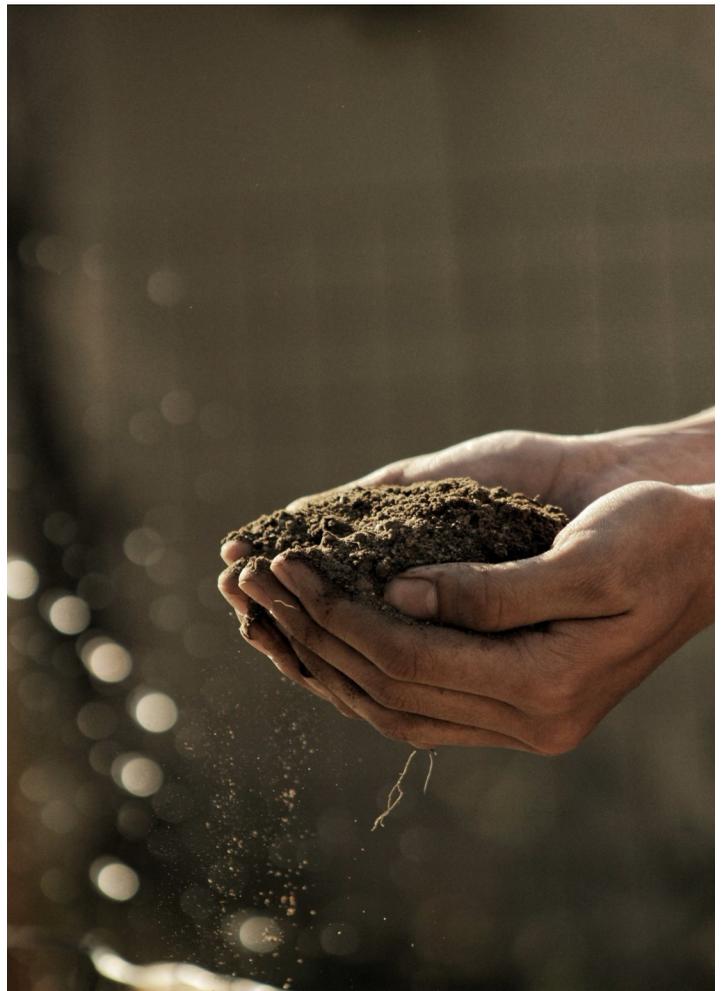


Volume 13, numéro 2 / Juin 2025

Prendre soin de moi... Tout en prenant soin de l'autre.

*Mon corps est
un jardin, ma
volonté est son
jardinier !*

*- William
Shakespeare*



SOMMAIRE

Mot de bienvenue	3
Courrier des membres de l'équipe	4
Activités à venir	9
Au-delà des mots.....	10
Gala Reconnaissance	11
Levée de fonds du Regroupement.....	12
Café-rencontre de juillet.....	14
Groupe de soutien post-aidance.....	15
Cafés-rencontres printemps 2025	16
Offre de service PDSP	17
Accès aux services de santé et services sociaux	18
Cultivons les rencontres	19
Magazine Kare : Jeunes proches aidants.....	20
Pensées du jour.....	21
Une p'tite douceur.....	26
Recevez votre journal par courriel.....	27
Pour nous joindre.....	28

MOT DE BIENVENUE

L'été s'installe tranquillement, et avec lui, vient le temps des vacances. Les membres de l'équipe profiteront de congés bien mérités, mais les bureaux resteront ouverts et nous restons disponibles pour vous accompagner. Il est important de noter que notre présence sera assurée, mais à effectif réduit, donc veuillez téléphoner avant de vous déplacer. Nous vous remercions d'avance pour votre patience et votre bienveillance en cette période plus calme.



De mon côté, un projet bien spécial prend forme cet été : mon copain et moi sommes en pleine rénovation d'un ancien autobus, qui a été transformé en campeur. C'est notre deuxième été avec ce bus et c'est le moment de le mettre à notre image (soit un peu plus funky). C'est un beau projet que nous concrétisons à deux, avec beaucoup d'amour, de sueur et de rires ! Ce projet, c'est un moyen pour nous de ralentir, de se reconnecter, et de découvrir – ou redécouvrir – les beautés de notre magnifique région. Je me sens choyée de pouvoir explorer notre coin de pays avec des yeux nouveaux, à un rythme plus doux, en savourant les petits bonheurs que l'été a à offrir. Cet été, plusieurs sorties avec notre pitou sont au rendez-vous. Le bonheur de se rattacher à la simplicité.

Je vous souhaite à vous aussi de trouver, malgré les responsabilités qui ne prennent pas de pause, un moment de repos. J'en suis consciente, chers proches aidants, votre rôle ne s'arrête jamais vraiment. Mais je vous invite de tout cœur à vous accorder, à votre façon, une petite vacance. Que ce soit une marche au bord de l'eau, une crème glacée improvisée, un après-midi sans obligation ou une simple respiration profonde au soleil, chaque geste compte quand il est fait pour soi.

Prenez soin de vous avec autant de douceur que vous en donnez aux autres. Bon été à chacun de vous, et au plaisir de vous retrouver, reposés, inspirés... ou simplement un peu plus légers.

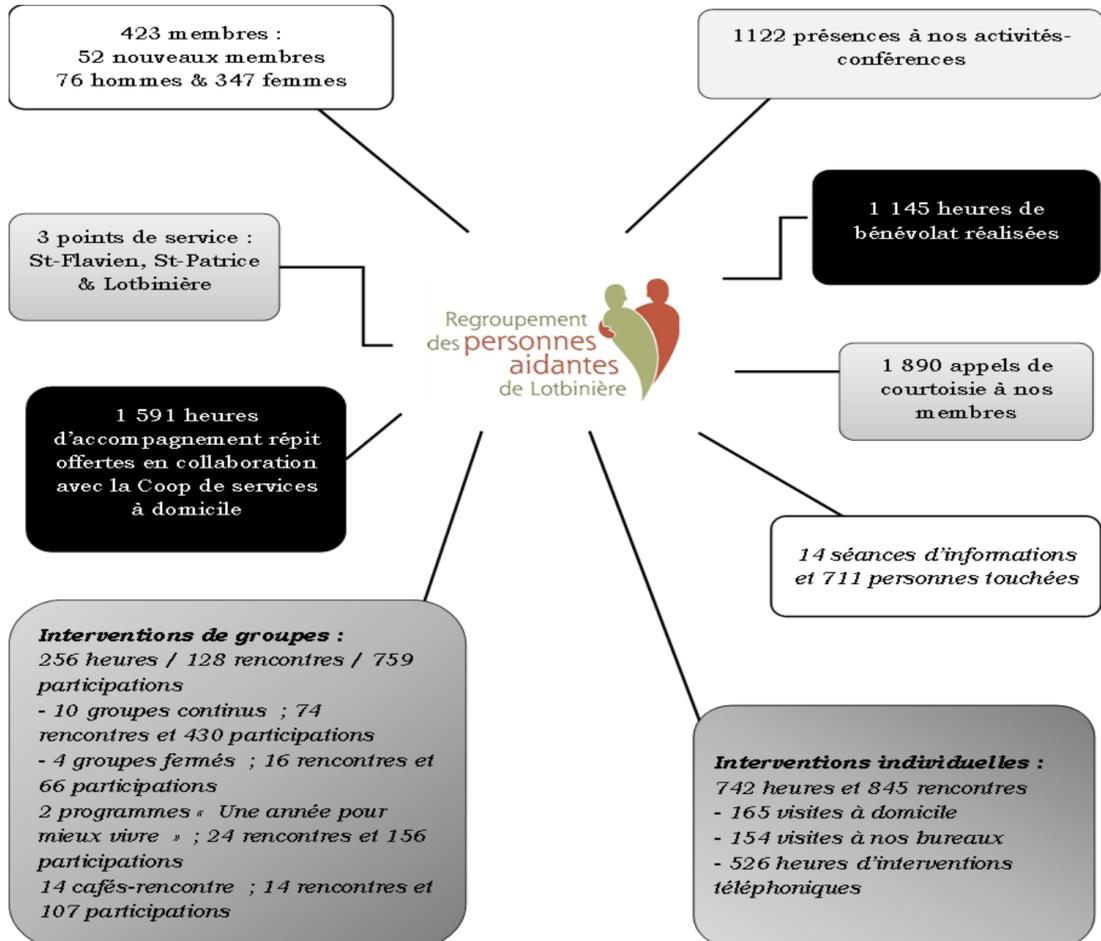
Votre intervenante, Kate xx

COURRIER DE CATHERINE

Chers membres,

L'année 2024-2025 n'a pas été de tout repos : les défis, parfois aussi exigeants que le quotidien d'un aidant, se sont enchaînés... Grâce à l'engagement, la créativité et l'esprit d'équipe qui nous animent, nous avons su avancer avec cœur et conviction. Nous ne pouvons passer sous silence le merveilleux travail des membres du conseil d'administration et du comité des personnes liaisons. Je tiens à les remercier chaleureusement pour leur dévouement et leur amour envers la cause des proches aidants que nous portons solidairement.

Enfin, merci à nos membres, pour leur confiance et leur fidélité année après année.



COURRIER DE JULIE

Bonjour chers membres,

L'été s'annonce très doucement et à l'aube des quelques semaines de repos qui nous attendent, nous sommes à revoir certains de nos services au Regroupement pour répondre encore mieux aux besoins des personnes proches aidantes de notre MRC.



D'ailleurs, dans cet ordre d'idées, nous démarrerons dès l'automne un programme exclusivement dédié à nos membres en situation de post-aidance suite au départ de l'aidé (décès ou séparation). Ces rencontres de groupe d'une durée de deux heures, à raison d'une fois par mois, se concentreront sur des sujets tels que le deuil, apprivoiser le vide, prendre soin de moi à nouveau, etc.

De septembre à décembre, Marie et moi aurons la chance de vous accompagner dans cette nouvelle étape de Vie qu'est le « Après ». Que vous ayez perdu votre proche le mois dernier ou il y a deux ans, ce groupe est parfait pour vous si vous souhaitez échanger et en apprendre sur la particularité du deuil en situation de post-aidance. Si vous saviez comment nous avons HÂTE de vous présenter tout ça !!!

Enfin, ce nouveau programme se veut aussi être une douce transition vers les services offerts au calendrier général - que vous recevrez cet été - afin de libérer les groupes pour accueillir des proches aidants actifs.

Veillez-vous référer à la **page 15** pour plus d'informations !

Je vous souhaite un été doux et rempli de ce qui est important pour vous, en toute simplicité.

Votre intervenante, Julie

COURRIER DE MARIE

Bonjour à vous, chers membres,

Je profite de ce petit mot pour vous dire à quel point j'ai été gâtée par tous les beaux moments passés avec vous durant ces derniers mois. Ces instants précieux que ce soit; à la cabane à sucre, à un café-rencontre, une activité de ressourcement, en groupe de soutien ou bien en individuel, ceux-ci resteront gravés précieusement dans ma mémoire.



Je souhaite sincèrement vous remercier de votre confiance, de votre humanité et vous dire que c'est un honneur de travailler avec des personnes comme vous. Vous êtes des gens précieux qui font en sorte que je suis motivée chaque jour et fière de la mission que j'accomplis depuis maintenant cinq ans et demi.

Aussi, un grand Merci à notre merveilleuse équipe de bénévoles, vous êtes des gens tellement généreux et formidables.

Sans oublier mon équipe de travail, mes extraordinaires collègues avec qui c'est un plaisir de travailler ensemble.

Alors à vous tous et toutes, je vous souhaite que cet été vous apporte chaleur, réconfort et du bonheur, malgré les difficultés rencontrées.

Ensemble, continuons à bâtir un monde bienveillant et solidaire, où chaque aidant peut trouver le soutien dont il a besoin.

N'oubliez pas que nous serons présents si le besoin se fait sentir, nous sommes là avec vous.

Bon été et à bientôt !

Marie xx

COURRIER DE JOANNY

Bonjour à vous tous,

Ce mois de juin a été marqué par la fin d'une année, riche en émotions. Les journées s'allongent, apportant plus de lumière et d'énergie, propices aux activités en plein air. C'est aussi une période de transition, où l'on prépare l'été, en espérant des vacances reposantes et enrichissantes. La nature est en pleine floraison, offrant un spectacle coloré et vibrant. Pour moi, juin est synonyme de renouveau, de gratitude et de reconnaissance envers vous tous. Lors du Gala reconnaissance de mai dernier, j'ai été nommée gagnante du prix « esprit d'équipe ». Cela signifie beaucoup plus qu'un simple prix pour moi, il reflète l'importance que je porte à accueillir chaque personne dans son unicité, sa réalité et ses défis, que ce soit mes collègues ou bien vous chers membres. Si j'ai gagné ce prix, c'est en partie grâce à mon équipe de « feu » qui, en toute vulnérabilité, me fait confiance en me laissant nous unir et en m'acceptant tel que je suis, en reconnaissant mes forces à travers mes défis. Parce que oui, j'ai aussi mes petits défis !!



L'été, j'aime bien profiter de chaque petit moment qui s'offre à moi. Depuis maintenant 8 ans, j'ai le plaisir de recevoir ma famille paternelle à la maison, pour une fin de semaine de camping festif. Tout le monde installe son équipement et profite de ces instants pour nous créer de magnifiques souvenirs. Mon grand-papa de 94 ans sera encore parmi nous cette année, c'est un réel privilège de l'avoir à nos côtés et j'en suis reconnaissante. Les petits bonheurs se retrouvent souvent dans la simplicité, il faut savoir les reconnaître !!

Je profiterai donc de mes vacances pour me reposer et recharger mes batteries afin de continuer à vous accompagner sur le chemin de la vie qui se dessine devant vous. C'est avec beaucoup d'amour et de sincérité que je me permets de vous souhaiter de petits moments de douceur à travers le « chaos » de la vie qui parfois nous fait perdre nos repères.

Tendrement, Joanny xxx

COURRIER DE NATHAËL

Chers proches aidants,

Dernièrement, je suis allé aux funérailles de ma tante Lucile que j'aimais beaucoup et qui était aussi ma marraine. C'était une femme généreuse et dévouée, pleine d'écoute et d'ouverture. Elle a aussi dû composer avec un trouble bipolaire toute sa vie.



Après l'enterrement, j'ai rejoint ma cousine Mélodie, fille cadette de Lucile, que j'aime beaucoup aussi et avec qui nous avons conversé longuement. Mélodie m'a parlé de son rôle de proche aidante de sa mère et de son père depuis les 15 dernières années. Elle a accompagné son père et pris soin de lui jusqu'à sa mort en 2015, puis elle a pris soin de sa mère pendant les dix dernières années.

Ma cousine m'a aussi raconté que lorsqu'elle était enfant, elle voyait sa mère Lucile prendre soin de sa mère à elle, qui avait emménagé dans la maison familiale. Ayant besoin d'aide avec les soins qu'elle prodiguait à sa mère et voyant que Mélodie avait certaines qualités humaines, Lucile lui donna des tâches qu'elle accomplit sans peine et avec adresse. Elle se retrouva donc malgré son jeune âge, parce qu'elle était « bonne là-dedans », dans une position de proche aidante de sa grand-mère. Pas étonnant qu'elle prenne le flambeau « naturellement » quand son père est tombé malade. Elle me disait avoir vécu de la frustration, des années plus tard, quand elle prit conscience du rôle que lui avait imposé sa mère sans s'en rendre compte.

Aujourd'hui, Mélodie n'en veut à personne, surtout pas à sa mère. Elle sait que la vie a une volonté propre, ou enfin, une trajectoire qui implique bien d'autres choses. Et en même temps, elle sent qu'elle a été conditionnée très tôt à devenir une bonne proche aidante ; elle sent qu'elle n'a pas eu le choix. Elle voit une certaine injustice quand elle pense à sa sœur qui a été « épargnée » de la proche aidance. Et en même temps, ça lui a donné une certaine maturité par rapport à la vie, à la maladie et la mort. Ça lui a permis de mettre un peu de sens là où sa sœur le cherche encore.

En revenant, dans la voiture, je me disais que Mélodie avait eu un beau parcours de proche aidante malgré tout, et qu'elle avait gagné en humanité, surtout. Puis j'ai pensé à vous, chers proches aidants, qui êtes la somme de vos histoires de vie qui ont fait de vous de si beaux humains.

Affectueusement, Nathaël

ACTIVITÉS À VENIR

LES ACTIVITÉS FERONT RELÂCHE PENDANT L'ÉTÉ !

Notez bien que nos bureaux restent ouverts tout l'été, nos intervenants seront présents pour continuer les suivis et les interventions individuelles.

L'horaire peut varier selon les vacances des intervenants, nous vous invitons à téléphoner avant de vous déplacer et n'hésitez pas à laisser un message sur notre boîte vocale en téléphonant au 418-728-2663 et un intervenant vous rappellera le plus rapidement possible.

En cas d'urgence, vous pouvez contacter le 8-1-1 option 2 et une intervenante sociale vous répondra.

Notre équipe d'intervenants et de bénévoles travaillent présentement à l'élaboration d'une belle programmation d'activités, qui, nous l'espérons, saura vous plaire ! Les activités reprendront en septembre 2025.

Surveillez votre boîte postale, le calendrier des activités 2025-2026 vous sera envoyé cet été !

Bon été à tous, en vous souhaitant un été doux, chaleureux et ressourçant.



AU-DELÀ DES MOTS

*Groupe d'échanges pour les
personnes proches aidantes*

Série de 7 rencontres où nous visionnerons le documentaire
« Au-delà des mots - Paroles de proches aidants »
pour ensuite discuter ensemble des thèmes abordés.



DATES / THÈMES :

Mardi 23 septembre - 9h30 à 11h30

Les premiers symptômes, devenir une personne proche aidante

Mardi 7 octobre - 9h30 à 11h30

La quête des services, demander et obtenir de l'aide

Mardi 21 octobre - 9h30 à 11h30

Le quotidien à domicile de plus en plus lourd

Mardi 4 novembre - 9h30 à 11h30

La séparation, envisager la relocalisation et prendre la décision

Mardi 18 novembre - 9h30 à 11h30

La vie en hébergement, redéfinir mon rôle

Mardi 2 décembre - 9h30 à 11h30

Retomber en amour alors qu'on est encore proche aidant

Mardi 16 décembre - 9h30 à 11h30

Se préparer à vivre la fin de vie de l'aidé

LIEU : Bureau municipal
Saint-Narcisse-de-Beaurivage
(400, rue Principale)

Inscriptions limitées : 418 728-2663 ou 418 837-6131

GALA RECONNAISSANCE



29 mai 2025

Quelle soirée mémorable pour notre milieu communautaire !

Un immense merci à la **Corporation de développement communautaire (CDC)** pour l'organisation de ce gala qui met en lumière l'engagement, la passion et la solidarité qui animent notre secteur. Ce fut un vrai plaisir de célébrer aux côtés de collègues dévoués et inspirants.

Je tiens aussi à saluer du fond du cœur **mon équipe de feu**, composée de véritables héros du quotidien. Chaque jour, vous démontrez que l'on peut relever les plus grands défis avec humanité, humour et détermination. C'est un privilège de travailler avec chacun d'entre vous. Et que dire de **Joanny**, notre rayon de soleil, qui a reçu le **prix Esprit d'équipe** ! Une reconnaissance plus que méritée pour ton énergie contagieuse, ta bienveillance et ton engagement sans faille.

Bravo Joanny, tu incarnes à merveille les valeurs qui nous rassemblent. Continuons d'avancer ensemble, avec cœur et solidarité !

Catherine xx



Le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière a pour mission de soutenir les personnes proches aidantes de Lotbinière en offrant des services de qualité pour améliorer leur bien-être et celui des personnes aidées.

Depuis 35 ans, son engagement envers les personnes proches aidantes est quotidien, tout comme leur besoin de soutien!

LEVÉE DE FONDOS 2025

FAITES UN DON

En soutenant notre mission, vous offrez bien plus qu'un don : vous donnez aux personnes proches aidantes le soutien et la reconnaissance qu'elles méritent. Grâce à vous, les personnes proches aidantes ne sont plus seules.

Scannez ou visitez notre site pour faire un don!



Formulaire de don

Nom complet: _____

Adresse postale: _____

Montant du don: _____

Faire un chèque au Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière et le retourner accompagné de ce formulaire au 1000, St-Joseph Saint-Flavien (Québec) G0S 2M0.

Vous recevrez un reçu pour fin d'impôt suite à votre don (20\$ et plus), puisque nous sommes un organisme de bienfaisance enregistré à l'Agence de revenu du Canada.

SAVIEZ-VOUS?



= 1 heure d'intervention individuelle à 1 personne proche aidante.



= 2 heures d'intervention de groupe à 6 personnes proches aidantes.



= 6 heures d'intervention individuelle à 3 personnes proches aidantes.

Isabelle
LECOURS

Porte-parole et proche aidante



Faites une différence!

Je suis convaincue que le Regroupement des personnes aidantes joue un rôle essentiel dans l'amélioration de la qualité de vie des personnes proches aidantes et des personnes qu'elles accompagnent.

En tant que **porte-parole de la levée de fonds**, j'encourage vivement chacun de vous à soutenir cette campagne de financement afin d'assurer la continuité et le développement des activités du Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière.

Lundi 14 juillet 2025, 13h30 - 15h30 au RPAL

CAFÉ-RENCONTRE

LES MOTS QUI FONT DU BIEN

Que ce soit
un poème, une chanson,
un bon livre ou une
parole réconfortante,
certains mots nous
font plus de bien
que d'autres.

Partageons
ensemble les mots
qui nous font du bien et
faisons l'exercice d'en
écrire quelques uns.

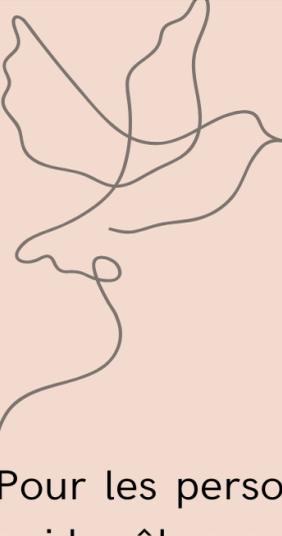
Animé par Nathaël



Inscription et information :
418-728-2663 info@aidants-lotbiniere.org

Regroupement
des personnes
aidantes
de Lotbinière





Groupe de soutien en post-aidance

Pour les personnes qui ont pris soin d'un proche et pour qui le rôle a pris fin en raison d'un décès, d'une séparation ou l'arrêt des soins (pour toutes autres raisons). Les thèmes abordés ensemble : Le deuil, le sentiment de vide, la reconstruction et recommencer à prendre soin de soi, etc.

Automne 2025



17 septembre, 22 octobre,
19 novembre, 17 décembre



9h30 à 11h30



Bureau du Regroupement

Inscription obligatoire, places limitées :
418 728-2663 ou rpalotb@hotmail.com



Regroupement
des personnes
aidantes
de Lotbinière

☉ Cafés-rencontres ☉

Venez discuter avec nous à nos cafés-rencontres. Les places sont limitées, veuillez vous inscrire en téléphonant au 418-728-2663.

- **L'espoir (15 septembre)**

Entamons la rentrée avec un café-rencontre qui aborde l'espoir. Soutenu par les enseignements du livre « Espoirs » tentons ensemble de le définir et de mettre en lumière son utilité au quotidien. Puisqu'il n'est pas inné, nous élaborerons des pistes d'action et des stratégies pour le cultiver et le faire fleurir à nouveau.

- **Valeurs, normes et croyances (17 octobre)**

L'influence de nos valeurs et de nos croyances sur les actions que nous posons. La popularité de ce café-rencontre, nous amène à vous le présenter à nouveau.

- **La dignité (10 novembre)**

Réfléchissons ensemble au principe de dignité. Qu'est-ce que la dignité humaine ? Qu'est-ce que vivre dans la dignité ? Bienvenue aux philosophes !

- **Noël et proche aidance (12 décembre)**

Ce café-rencontre est l'occasion d'échanger, de s'entraider et de réfléchir ensemble aux défis et aux joies liés à la proche aidance durant la période des fêtes.

Lieu : à nos bureaux, 1000. boul St-Joseph,
St-Flavien

Heures : 13h30 à 15h30





OFFRE DE SERVICE AUX PROCHES AIDANTS

PRINCIPES DE DÉPLACEMENTS SÉCURITAIRES (PDSP)

Enseignement à DOMICILE

Formatrice accréditée - Marie Pagé



ACCOMPAGNEZ VOTRE PROCHE DE FAÇON SÉCURITAIRE

marche/transfert/prévenir les chutes/transport



ÉCOUTE

L'accompagnatrice sera à l'écoute de vos besoins et de votre réalité. Nous sommes conscients que chaque réalité est unique.



ADAPTÉ À VOS BESOINS

Cet accompagnement personnalisé a pour objectif d'apprendre à déplacer, mobiliser et accompagner votre proche de façon sécuritaire, tout en préservant votre intégrité physique.



MOYENS SÉCURISANTS

L'apprentissage vous permettra d'augmenter votre confiance à la maison. Utiliser des méthodes sécuritaires et efficaces en fonction des possibilités et des limites de votre situation.

RÉSERVEZ VOTRE RENCONTRE
418-728-2663 / 1-833-728-2663

APPEL AUX CITOYENS DE LOTBINIÈRE

ACCÈS AUX SERVICES DE SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

**AVEZ-VOUS EU DE LA DIFFICULTÉ À Y
ACCÉDER DANS LES DERNIERS MOIS ?**



Voici des exemples de difficultés d'accès :

- Impossibilité d'avoir un rendez-vous médical dans la MRC
- Délais d'attente
- Pas de retours d'appels
- Refus de services
- Recours aux services privés/payants



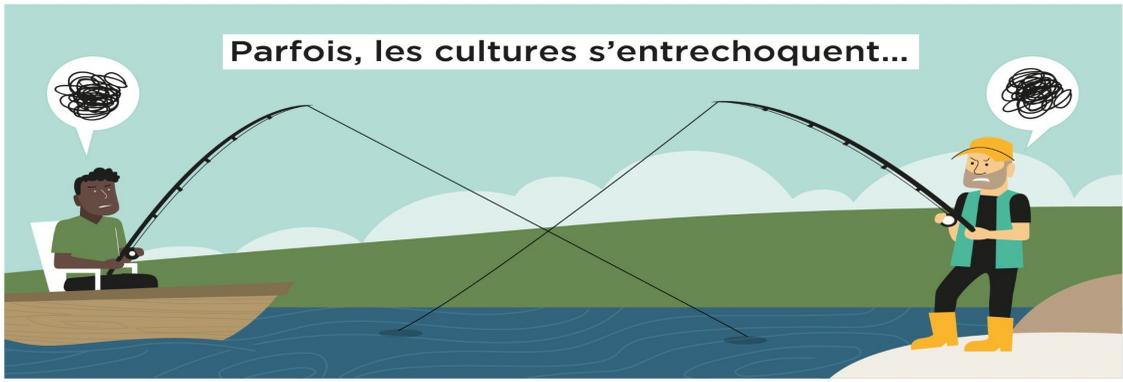
**NOUS VOULONS VOUS ENTENDRE,
PARTAGEZ-NOUS VOS TÉMOIGNAGES !**

**NOUS SOUHAITONS DOCUMENTER VOS EXPÉRIENCES
POUR AIDER À AMÉLIORER L'ACCÈS AUX SERVICES !**



C'EST PAR ICI





Les personnes immigrantes sont essentielles au développement de la région de Lotbinière, accueillons-les avec **BIENVEILLANCE** pour faire de leur intégration une réussite.



Avec la participation financière de :



MAGAZINE KARE POUR LES JEUNES PROCHES AIDANTS

Site Internet : KARE | Le magazine des jeunes proches aidants


Kare

Le magazine des jeunes proches aidants

SCANNE LE CODE QR POUR ACCÉDER AU MAGAZINE
raanm.net/kare

Also available in English!
amiquebec.org/kare

Produit par le RAANM et AMI-Québec grâce au financement de la Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec et du Centre canadien d'excellence pour les aidants

Arrête d'avoir peur de ce
qui pourrait mal tourner.

Commence simplement à
penser à tout ce qui
pourrait bien se passer.

Entre toi et moi, relation d'aide

Ne laisse
jamais tes
peurs
décider de
ton futur.

Rappelle-toi :
Chaque effort
compte,
même les plus
petits sont
importants.



**CACHE
SOUVENT:**



TU ES EN COLÈRE? ESSAIE DE TROUVER L'ÉMOTION DIFFICILE QUI
SE CACHE PEUT-ÊTRE DERRIÈRE, ET PRENDS SOIN D'ELLE. ❤️

UNE P'TITE DOUCEUR

Limonade à la rhubarbe

Ingrédients :

- Environ 1 1/2 lb de tiges de rhubarbe, coupées en petits morceaux
- 4 tasses d'eau fraîche
- 2/3 de tasse de sucre (voir NOTE)
- 1 pincée de sel
- 6 limes
- Eau pétillante, au goût
- 1/4 de c. à thé de bicarbonate de soude



Préparation :

1. Mettez la rhubarbe, l'eau, le sucre, le sel et le bicarbonate dans une casserole. Portez le tout à ébullition, réduisez le feu au minimum et laissez compoter la rhubarbe 10 minutes.
2. Filtrez le liquide à l'aide d'un tamis fin muni d'une étamine (coton à fromage ou un torchon). Réfrigérez le sirop jusqu'à ce qu'il soit froid.
3. Pressez le jus de 4 limes dans un pichet, ajoutez le sirop de rhubarbe et mélangez bien.
4. Coupez les limes restantes en quartiers, mettez-en quelques-uns dans la limonade et conservez le reste pour le service.
5. Versez la limonade dans un verre, ajoutez des glaçons, de l'eau pétillante au goût et un quartier de lime.

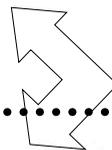
NOTE : Ajustez la quantité de sucre selon l'acidité de la rhubarbe et votre goût.

Source : [Limonade à la rhubarbe](#) | Mordu

NOUS AIMERIONS CONNAÎTRE VOTRE COURRIEL & VOTRE DATE D'ANNIVERSAIRE

Remplissez le coupon au bas de la page et retournez-le par la poste ou en personne au bureau du Regroupement des personnes aidantes pour recevoir une petite pensée à l'occasion de votre anniversaire!

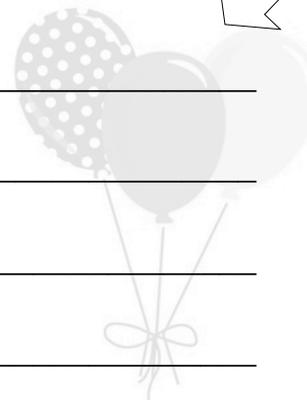
Notre adresse : 1000, Saint-Joseph, St-Flavien, Québec G0S 2M0



Nom: _____

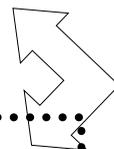
Date d'anniversaire : _____

Adresse : _____



Écrivez-nous par courriel au rpal_kate@hotmail.com ou remplissez le coupon ici et retournez-le au bureau du Regroupement des personnes aidantes pour recevoir votre journal des membres par courriel!

Notre adresse : 1000, Saint-Joseph, St-Flavien, Québec G0S 2M0



Nom: _____

Adresse courriel : _____

Prochaine parution
Septembre 2025



SOUTENIR régulièrement un proche, lui
DONNER des soins,
INVESTIR de son temps sans rémunération...
C'est ça, être PROCHE AIDANT.

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS.

Le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière vous offre les outils nécessaires pour prévenir l'épuisement et maintenir votre qualité de vie et ce, peu importe l'âge et la nature de la maladie de la personne aidée.

- ◇ **SERVICES GRATUITS ET CONFIDENTIELS**
- ◇ **ÉCOUTE ET SOUTIEN PSYCHOSOCIAL**
- ◇ **FORMATIONS, ACTIVITÉS SOCIALES ET RESSOURCEMENT**
- ◇ **GROUPES DE SOUTIEN, CAFÉS-RENCONTRES**
- ◇ **RÉFÉRENCES VERS LE RÉPIT**
- ◇ **CENTRE DE DOCUMENTATION**

POUR NOUS JOINDRE

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière
1000, Saint-Joseph, Saint-Flavien

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 8 h 00 à 16 h 00

Téléphone : (418) 728-2663

Sans frais : 1 833 728-2663

Ligne sans frais pour les municipalités de Leclercville, St-Patrice, St-Narcisse et St-Sylvestre

Site web : aidants-lotbiniere.org

Adresse électronique : rpalotb@hotmail.com

Votre Regroupement est sur Facebook!

Aimez et partagez sa page !

