



BIBLIO**AIDANTS**<sup>MD</sup>

# CALENDRIER THÉMATIQUE

2021



UN PROGRAMME DE



ASSOCIATION  
DES BIBLIOTHÈQUES  
PUBLIQUES DU QUÉBEC

# JANVIER 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

- Mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer • *Alzheimer*
- 18 au 22 • Semaine pour un Québec sans tabac • *Cancer*
- 20 • Mercredi sans tabac • *Cancer*

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# JANVIER 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

### *Alzheimer*

- Conférence sur l'Alzheimer
- Ateliers proposant des exercices pour entraîner le cerveau et la mémoire\*

### *Cancer*

- Activité *Remplacer la cigarette par de la lecture!*
- Activité de sensibilisation aux bienfaits de vivre sans fumée

\*Activités pouvant être offertes sur une base régulière

N'hésitez pas à  
créer des  
partenariats  
avec des  
organismes en  
santé pour  
mettre en place  
vos activités!

# FÉVRIER 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

- Mois du cœur • *Maladies du cœur*
- Mois de la psychologie • *Santé mentale*
- 31 au 6 • Semaine de prévention du suicide • *Santé mentale*
- 1 au 7 • Semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires • *Santé mentale*
- 7 au 13 • Semaine de la canne blanche • *Incapacités physiques*
- 4 • Journée mondiale contre le cancer • *Cancer*
- 15 • Journée internationale du cancer de l'enfant • *Cancer*

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

# FÉVRIER 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

### *Santé mentale*

- Exposition sur la psychologie
- Conférence sur les troubles alimentaires

### *Maladies du cœur*

- Ateliers d'activité physique contribuant à la santé du cœur\*
- Atelier sur la nutrition et la santé du cœur

### *Incapacités physiques*

- Atelier sur la réalité des personnes handicapées visuelles • exercice de simulation
- Atelier sur le braille

### *Cancer*

- Heure du conte pour les enfants atteints d'un cancer (hors les murs)\*

\*Activités pouvant être offertes sur une base régulière

# MARS 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

- Mois national du rein • *Diabète*
- Mois national de la nutrition • *Diabète* • *Maladies du cœur*
- Mois national de sensibilisation au cancer colorectal • *Cancer*
- 7 au 13 • Semaine mondiale du glaucome • *Incapacités physiques*
- 21 au 27 • Semaine québécoise de la déficience intellectuelle • *Déficience intellectuelle*
- 11 • Journée mondiale du rein • *Diabète*
- 21 • Journée mondiale de la Trisomie 21 • *Déficience intellectuelle*

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

# MARS 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

### *Diabète • Maladies du cœur*

- Conférence d'une nutritionniste • présentation de ressources • présentation du nouveau guide alimentaire canadien
- Groupe d'échanges sur les habitudes culinaires (échange de recettes et de trucs santé)\*
- Atelier de cuisine avec les enfants

### *Déficience intellectuelle*

- Heure du conte adaptée aux enfants avec une déficience intellectuelle\*
- Activité d'éveil musical pour les enfants avec une déficience intellectuelle\*

\*Activités pouvant être offertes sur une base régulière

Planifiez des activités récurrentes avec un partenaire tout au long de l'année.

# AVRIL 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

- Mois de sensibilisation à l'autisme • *Troubles du spectre de l'autisme*
- Mois de sensibilisation à la maladie de Parkinson • *Maladie de Parkinson*
- Mois de la jonquille de la Société canadienne du cancer • *Cancer*
- 7 • Journée mondiale de la santé • *Tous les cahiers*
- 11 • Journée mondiale de la maladie de Parkinson • *Maladie de Parkinson*
- 28 • Jour de deuil national: à la mémoire des morts et des blessés sur le lieu de travail • *Deuil*

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



# AVRIL 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

### *Troubles du spectre de l'autisme*

- Période d'ouverture de la bibliothèque réservée aux enfants à besoins particuliers et adaptation de l'environnement\*
- Conférence sur l'autisme pour les proches autres que les parents

### *Maladie de Parkinson*

- Activité de création artistique pour les personnes atteintes de Parkinson\*
- Conférence sur les types de médicaments pour le Parkinson, leur utilité et leurs effets offerte par un pharmacien

### *Proches aidants et usagers du système de santé*

- Ateliers d'information sur les ressources locales offertes aux proches aidants

\*Activités pouvant être offertes sur une base régulière

# MAI 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

- Mois de la santé visuelle • *Incapacités physiques*
- Mois de la fibrose kystique • *Maladies pulmonaires*
- Mois de la parole et de l'audition • *Incapacités physiques*
- Mois de sensibilisation aux tumeurs cérébrales • *Cancer*
- Mois de sensibilisation à la sclérose en plaques • *Sclérose en plaques*
- 3 au 9 • Semaine nationale des soins palliatifs • *Soins palliatifs*
- 3 au 9 • Semaine nationale de la santé mentale • *Santé mentale*
- 4 • Journée mondiale de l'asthme • *Maladies pulmonaires*
- 5 • Journée mondiale de l'hypertension artérielle pulmonaire • *Maladies du cœur*
- 7 • Journée nationale de la santé mentale des enfants et des jeunes • *Santé mentale*
- 31 • Journée mondiale sans tabac • *Cancer* • *Maladies pulmonaires*

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

# MAI 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

### *Incapacités physiques*

- Ateliers de langue des signes québécoise\*
- Atelier de rythme pour personne sourde ou malentendante animé par un percussionniste\*

### *Maladies pulmonaires*

- Atelier d'activité physique adaptée aux personnes atteintes de fibrose kystique animé par une personne ressource en santé\*

### *Sclérose en plaques*

- Conférence sur les bienfaits de l'exercice physique chez les personnes atteintes de sclérose en plaques

### *Santé mentale*

- Activité d'art-thérapie\*
- Activité pour prendre un temps d'arrêt: relaxation, yoga, etc.\*
- Atelier sur la gestion du stress

\*Activités pouvant être offertes sur une base régulière

Profitez des activités offertes pour mettre de l'avant des livres de votre collection Biblio-Aidants.

# JUIN 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

- Mois de sensibilisation à la cataracte • *Incapacités physiques*
- Mois de sensibilisation à l'AVC • *Maladies du cœur*
- Mois de sensibilisation aux lésions cérébrales • *Incapacités physiques*
- Mois de sensibilisation à la sclérose latérale amyotrophique • *Sclérose en plaques*
- 1<sup>er</sup> • Journée nationale des survivants du cancer • *Cancer*
- 8 • Journée internationale de sensibilisation aux tumeurs cérébrales • *Cancer*
- 15 • Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance chez les personnes âgées • *Aînés et vieillissement*

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

# JUIN 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

### *Incapacités physiques*

- Conférence sur la santé visuelle chez les enfants
- Session de dépistage précoce des troubles de la vision chez les enfants effectuée par un spécialiste de la vue

### *Santé mentale*

- Conférence sur la santé mentale
- Groupe d'échange selon une thématique • être parent • être parent d'un enfant avec besoin particulier • vivre du stress au travail • etc.

### *Aînés et vieillissement*

- Atelier de sensibilisation sur la maltraitance des aînés
- Atelier sur les droits et recours pour les aînés

\*Activités pouvant être offertes sur une base régulière

# JUILLET 2021



# AOÛT 2021

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

C'est l'été!

Les mois,  
semaines et  
journées  
thématiques se  
font plus rares.

Profitez-en  
pour planifier  
votre  
programmation  
Biblio-Aidants  
pour l'automne  
à venir!

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

SEPTEMBRE 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

- Mois de sensibilisation au cancer infantile • *Cancer*
- Mois de sensibilisation au cancer de l'ovaire • *Cancer*
- Mois de sensibilisation au cancer de la prostate • *Cancer*
- Mois de sensibilisation au cancer du sang • *Cancer*
- Mois de sensibilisation à la dystrophie musculaire • *Incapacités physiques*
- 10 • Journée mondiale de prévention du suicide • *Santé mentale*
- 17 • Journée mondiale de la sécurité des patients • *Tous les cahiers*
- 21 • Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer • *Maladie d'Alzheimer*
- 29 • Journée mondiale du cœur • *Maladies du cœur*

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

# SEPTEMBRE 2021



BIBLIO**AIDANTS**<sup>MD</sup>

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

### *Cancer*

- Atelier d'échange pour les proches aidants de personnes atteintes du cancer animée par une personne ressource\*

### *Santé mentale*

- Atelier d'information sur la prévention du suicide

### *Maladies du cœur*

- Atelier sur la prévention des maladies du cœur • bouger • bien manger • se détendre • vivre sans fumée

\*Activités pouvant être offertes sur une base régulière

Intégrez la  
planification des  
activités Biblio-  
Aidants dans  
votre  
programmation  
annuelle.



# OCTOBRE 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

- Mois de sensibilisation au cancer du sein • *Cancer*
- 23 au 29 • Semaine internationale de sensibilisation aux tumeurs cérébrales • *Cancer*
- 1 • Journée nationale des aînés • *Aînés et vieillissement*
- 6 • Journée mondiale de la paralysie cérébrale • *Incapacités physiques*
- 10 • Journée mondiale de la vue • *Incapacités physiques*
- 10 • Journée mondiale de la santé mentale • *Santé mentale*
- 12 • Journée mondiale des soins palliatifs • *Soins palliatifs*
- 15 • Journée mondiale de sensibilisation au deuil périnatal • *Deuil*
- 24 • Journée de sensibilisation au cancer du cerveau • *Cancer*

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# OCTOBRE 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

### *Aînés et vieillissement*

- Activité intergénérationnelle: artisanat, lecture, art plastique, chant, etc.\*
- Conférence sur les ressources locales pour les aînés et leurs proches aidants
- Yoga pour aînés\*

### *Incapacités physiques*

- Conférence sur les bienfaits de l'activité physique pour les personnes atteintes de paralysie cérébrale

### *Soins palliatifs*

- Groupe de discussion sur les soins palliatifs animé par une infirmière et/ou un psychologue

### *Proches aidants et usagers du système de santé*

- Atelier d'échange et de conseils animé par des patients partenaires sur comment naviguer dans le système de santé

\*Activités pouvant être offertes sur une base régulière

NOVEMBRE 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

- Mois du diabète • *Diabète*
- Movembre Canada • *Santé mentale*
- Mois national du poumon • *Maladies pulmonaires* • *Cancer*
- Mois de sensibilisation au cancer du pancréas • *Cancer*
- 1 au 5 • Semaine nationale des proches aidants • *Proches aidants et usagers du système de santé*
- 9 au 15 • Semaine nationale des droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux • *Tous les cahiers*
- 14 • Journée mondiale du diabète • *Diabète*
- 30 • Journée de sensibilisation au cancer de l'estomac • *Cancer*

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30

# NOVEMBRE 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

### *Diabète*

- Conférence sur les types de diabète et conseils pour mieux vivre avec la maladie

### *Proches aidants et usagers du système de santé*

- Groupe d'échange pour les proches aidants
- Atelier pour les proches aidants de présentation d'outils et de trucs pour demeurer en bonne santé, faire preuve de résilience et prévenir la fatigue
- Activité répit pour les proches aidants

### *Maladies pulmonaires*

- Conférence sur les différentes maladies pulmonaires et leur impact au quotidien chez les personnes qui en sont atteintes

### *Proches aidants et usagers du système de santé*

- Conférence sur les droits des usagers animée par un organisme œuvrant dans ce domaine

\*Activités pouvant être offertes sur une base régulière

Variez les destinataires des activités: les usagers du système de la santé, leurs proches ou les deux à la fois!

DÉCEMBRE 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- 3 • Journée internationale des handicapés • *Incapacités physiques*

# DÉCEMBRE 2021



BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

### *Incapacités physiques*

- Activité de sensibilisation à la différence destinée aux jeunes enfants
- Activité inclusive pour les enfants avec espace adapté : heure du conte, bricolage, dessin, jeu vidéo, etc.
- Échange avec des personnes en situation de handicap
- Activités diverses de mise en situation : rechercher un livre les yeux bandés, demander de l'information sans utiliser le langage verbal, se déplacer en chaise roulante dans la bibliothèque ou avec une canne, etc.

\*Activités pouvant être offertes sur une base régulière