

**F.L.A.M. est là pour les
personnes atteintes de brûlures
et leurs proches**

Une association accueillante
où il est possible de :

- * *Partager nos sentiments*
- * *Briser l'isolement*
- * *Retrouver l'espoir*
- * *S'entraider*
- * *Trouver des services et du
soutien personnalisés*

BIENVENUE !

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi 08 h 30 à 12 h 00
13 h 00 à 16 h 30

Nous sommes situés au :

Centre médical Laennec
1750, avenue de Vitry, bureau 102
Québec (Québec) G1J 1Z6
(en biais de l'Hôpital de l'Enfant-Jésus)

Pour nous rejoindre :

Tél : 418-527-7004 ou 1 877 527-7004

Télécopie : 418-527-3403

Courriel : info@grands-brules.ca

Site Internet : www.grands-brules.ca

Suivez nous sur notre page Facebook !



Stationnement gratuit

billet requis et disponible à notre bureau

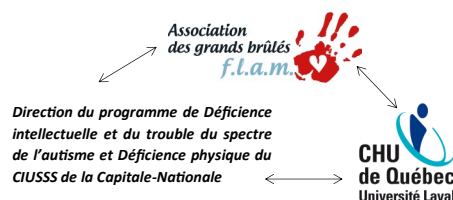
**Vous ou un de vos proches a vécu un
accident par brûlures ?
Les services de F.L.A.M. pourront vous
outiller :**

- * Des **rencontres individuelles** avec une intervenante
- * Des **groupes d'entraide** et un plan d'intervention interdisciplinaire en collaboration avec l'IRDPO
- * Des **activités** de réinsertion sociale
- * Un programme de **méditation**
- * Un service de **massothérapie** (nouveau)
- * Des **suivis téléphoniques**
- * Une possibilité **d'hébergement**
- * Des vignettes de **stationnement**
- * Un répertoire de documentation, un rapport et un bulletin annuel

**AINSI QUE DES PROGRAMMES VARIÉS
DE SENSIBILISATION ET D'INFORMATION**

aux conséquences des accidents par brûlures...

- * Pour les personnes de plus de 50 ans (**SIRA 2**)
- * Pour les jeunes enfants porteurs de cicatrices et de vêtements compressifs ou autres (**socialisation scolaire**)
- * Pour les jeunes incendiaires (**justice alternative et incendiat juvénile**)



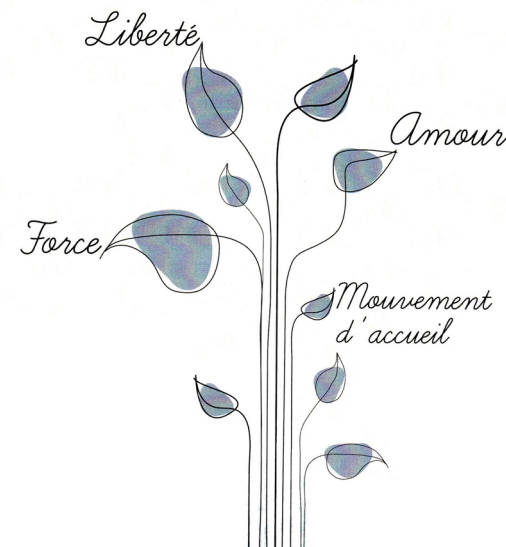
F.L.A.M. travaille en collaboration avec le **CHU de Québec** et le **CIUSSS de la Capitale-Nationale** pour desservir la clientèle de tout l'Est du Québec.

PROGRAMMATION ANNUELLE 2021

Association
des grands brûlés
f.l.a.m.



35 ans !



APRÈS L'HOSPITALISATION

NOUVEAUTÉS :

Mensuellement, F.L.A.M. vous propose d'explorer une thématique en trois étapes :

1. Visionnez une capsule animée d'information et de sensibilisation via notre page Facebook ou notre site internet;
2. Participez à un groupe de partage virtuel pour échanger avec des pairs;
3. Trouvez des outils lors d'une séance de méditation virtuelle guidée;

JANVIER 2021

LE RENOUVEAU

Lundi 4 janvier : Capsule animée
Lundi 18 janvier : Groupe de partage
Mardi 26 janvier : Séance de méditation

FÉVRIER 2021

L'ENTRAIDE

Lundi 1^{er} février : Capsule animée
Lundi 15 février : Groupe de partage
Mardi 23 février : Séance de méditation

Journée des partenaires
(date à confirmer)

MARS 2021

L'IMAGE CORPORELLE

Lundi 1^{er} mars : Capsule animée
Lundi 15 mars : Groupe de partage
Mardi 23 mars : Séance de méditation

Journée de maquillage/camouflage correctif—virtuelle
Samedi 13 mars

AVRIL 2021

L'ESTIME DE SOI

Lundi 5 avril : Capsule animée
Lundi 19 avril : Groupe de partage
Mardi 27 avril : Séance de méditation

LA QUALITÉ DE VIE ÇA COMPTE...

MAI 2021

LA RÉSILIENCE

Lundi 3 mai : Capsule animée
Lundi 17 mai : Groupe de partage
Mardi 25 mai : Séance de méditation

JUIN 2021

LES ÉMOTIONS—MOTEUR OU FREIN ?

Lundi 7 juin : Capsule animée
Lundi 21 juin : Groupe de partage
Mardi 29 juin : Séance de méditation

Assemblée générale annuelle F.L.A.M.
Mercredi 16 juin
(Logistique à confirmer)

JUILLET 2021

Rencontre à la plage
(à confirmer)

AOÛT 2021

Camp d'été pour les enfants de 7 à 17 ans
en collaboration avec Entraide Grands Brûlés et la
Fondation des pompiers pour les grands brûlés
(à confirmer)

SEPTEMBRE 2021

LA CULPABILITÉ ET LE PARDON

Lundi 6 septembre : Capsule animée
Lundi 20 septembre : Groupe de partage
Mardi 28 septembre : Séance de méditation

*VEUILLEZ PRENDRE NOTE QUE LES DATES DES
ACTIVITÉS PEUVENT CHANGER À TOUT MOMENT.*

*NOUS VOUS INVITONS À CONSULTER NOTRE
SITE INTERNET OU NOTRE PAGE FACEBOOK
RÉGULIÈREMENT POUR VOUS ASSURER QU'IL N'Y A
AUCUNE MODIFICATION.*

IL FAUT Y VOIR!

OCTOBRE 2021

L'ACCEPTATION

Lundi 4 octobre : Capsule animée
Lundi 18 octobre : Groupe de partage
Mardi 26 octobre : Séance de méditation

NOVEMBRE 2021

LE CHOC POST-TRAUMATIQUE ET LE DEUIL

Lundi 1^{er} novembre : Capsule animée
Lundi 15 novembre : Groupe de partage
Mardi 23 novembre : Séance de méditation

DÉCEMBRE 2021

LES CROYANCES

Lundi 6 décembre : Capsule animée
Lundi 20 décembre : Groupe de partage
Mardi 21 décembre : Séance de méditation

Brunch de Noël : dimanche 12 décembre
(à confirmer)

INFORMATIONS IMPORTANTES :

Pour suivre cette programmation et pour recevoir les invitations à nos activités virtuelles, consulter la page d'accueil de notre site internet au www.grands-brules.ca

De plus, si vous avez besoin de soutien technique, communiquez avec F.L.A.M. et une personne vous fournira les outils nécessaires pour que vous puissiez aisément vous joindre à nos activités virtuelles.

BIENVENUE À TOUS ET À TOUTES !