



## FORMATIONS & ATELIERS : GRATUITS

### Formation sur les besoins

Comment et pourquoi sommes-nous si maladroits lorsque nous voulons répondre à nos besoins?

Atelier 1 (3 rencontres) :

*Identifier nos vrais besoins*

Mardis 19, 26 janvier et 2 février 2016 / 13h30 à 15h30

Atelier 2 (3 rencontres) :

*Reconnaître nos vrais besoins*

Mardis 9, 16 et 23 février 2016 / 13h30 à 15h30

Atelier 3 (2 rencontres) :

*Répondre aux vrais besoins*

Mardis 1<sup>er</sup> et 8 mars 2016 / 13h30 à 15h30

### Formation *La Prévention de l'épuisement*

(8 rencontres)

Ces ateliers visent à permettre aux aidants naturels d'acquérir les habiletés nécessaires pour devenir un aidant efficace et équilibré protégeant ainsi sa santé physique et psychologique, tout en donnant des moyens de combattre l'épuisement et l'isolement.

Lundis du 14 mars au 9 mai 2016 / 13h30 à 15h30

### Formation *Survivre au deuil* (1 rencontre)

Dans la traversée du deuil, on a parfois l'impression que la guérison n'arrivera jamais. Il devient alors très important de chercher du réconfort et de la chaleur humaine afin d'être soutenu durant cette période difficile. Cette rencontre permet aux aidants endeuillés d'être informés sur le processus de deuil et au besoin, d'être orientés vers des ressources spécialisées.

Mardi 10 mai 2016 de 13h30 à 15h30

### Déjeuner-causerie (1 lundi/mois de 9h30 à 11h30)

11 janvier 2016 : Résolution ou projet?

8 février 2016 : Comment négocier avec l'autre?

21 mars 2016 : être victime ou non?

11 avril 2016 : Comment s'adapter au changement?

9 mai 2016 : Je me choisis et je m'occupe de moi

6 juin 2016 : Le lâcher-prise

## DÎNERS MENSUELS (8,00\$) ET CONFÉRENCES GRATUITES

Repas offert en toute convivialité à chaque 3<sup>ème</sup> mercredi du mois. Arrivée des convives entre 11h30 et 12h00. Conférence suivant le dîner à 13h00.

Mercredi 20 janvier 2016

Thème : *Favoriser le sommeil*

Conférencier : Alain Faucher

Mercredi 17 février 2016

Thème : *Services du Centre de prévention du suicide*

Conférencière : Marie-Claude Lacasse

Mercredi 16 mars 2016

Thème : *La sécurité des aînés*

Conférencières : Lucie Poirier (SQ) et bénévole FADOQ

Mercredi 20 avril 2016

Thème : *L'aide auditive*

Conférencière : Geneviève Bonin (CMR)

Mercredi 18 mai 2016

*Animation musicale*

*pour Fête des mères et Fête des pères*

Mercredi 15 juin 2016

*Assemblée générale annuelle*



Pour information :



## SERVICES D'ÉCOUTE – SOUTIEN RÉFÉRENCES – SUVIS INDIVIDUELS

Des services d'écoute, de soutien et de référence sont offerts gratuitement à l'Association. Si vous ressentez le besoin de consulter un intervenant afin d'être accompagné dans votre rôle d'aidant, des suivis individuels sont possibles, contactez-nous au besoin.

## SALLE DE REPOS

Vous cherchez un endroit pour vous reposer, seul(e), durant la semaine? Nous avons aménagé une salle de repos pour vous. Règle générale, la salle est disponible pour les aidants naturels membres toutes les journées de la semaine de 8h00 à 16h00 sauf le jeudi. Profitez-en... contactez-nous pour faire une réservation ou prenez une chance en vous présentant directement à nos bureaux.



## NOUVELLES

***N'oubliez pas de visiter notre site Internet au [www.aanbr.org](http://www.aanbr.org) ou de nous suivre sur notre Page Facebook!***

## SERVICES DE RÉPIT HEBDOMADAIRES

Vous pouvez avoir accès gratuitement à des services de répit à domicile ou en halte-répit.

Le répit à domicile consiste en la présence d'une accompagnatrice qualifiée auprès de votre proche pour une période de 4 ou 8 heures par semaine. Pour obtenir du répit à domicile de façon régulière, vous devez être référé par un intervenant du CLSC.

La halte-répit accueille des personnes âgées en perte d'autonomie le jeudi de 9h00 à 16h00, des animatrices expérimentées sont sur place afin de stimuler leurs capacités par diverses activités.

## SERVICES DE RÉPIT PONCTUELS

Vous avez une sortie spéciale? Vous sentez le besoin d'avoir quelques heures pour vaquer à vos occupations personnelles ou vous dorloter? Vous souhaitez participer à une activité de l'Association? L'Association a une banque d'heures de répit qui peuvent vous être allouées en faisant une simple demande.

Prenez note que le répit doit être ponctuel et non pas régulier à chaque semaine. Aussi, ce service s'adresse tant aux membres qui reçoivent actuellement du répit à toutes les semaines que ceux qui n'en reçoivent pas.

Contactez-nous pour de plus amples informations.

Pour information :