

FORMATIONS & ATELIERS : GRATUITS

Comprends-tu ce que je dis? (5 rencontres)

Avant que la communication ne soit rompue, que l'implacable usure du quotidien fasse son œuvre, il faut réapprendre à se parler, se comprendre, se respecter. En comprenant et en acceptant les différences de personnalités et de besoins, il est plus facile de mieux communiquer et de gérer les conflits.

Mardis 13, 20, 27 septembre, 4 et 11 octobre 2016 / 13h30 à 15h30

Comprendre l'agressivité de l'autre et la mienne

(4 rencontres)

Lorsqu'une émotion prend un aspect négatif, elle assombrit notre vie. Nous explorons le lien entre agressivité – anxiété – frustration – attaque et contre attaque – conséquences. Suggestions pour mieux vivre ces étapes.

Mardis du 1, 8, 15, 22 novembre 2016 / 13h30 à 15h30

Formation Pour hommes seulement (3 rencontres)

Série de trois rencontres permettant à l'Association de mieux comprendre ce que les hommes aidants naturels vivent dans leur quotidien en discutant des remous intérieurs qu'ils peuvent vivre, de ce qu'ils ressentent et ont parfois de la difficultés à exprimer.

Dates à déterminer en fonction des disponibilités des participants

Construire sa fierté I

(4 rencontres à raison d'un mercredi par mois)

En établissant ensemble un plan d'action, vous serez en mesure d'augmenter votre estime personnelle et de réaliser ce que vous avez mis peu à peu de côté par choix, par obligation ou par négligence.

Mercredis 28 septembre, 26 octobre, 30 novembre 2016 et date à déterminer en décembre

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

12 septembre 2016 : Sans la peur du regard des autres

3 octobre 2016 : Colère vs Violence

14 novembre 2016 : Agressivité vs Affirmation

5 décembre 2016 : Le mot dit contrôle

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

Repas offert en toute convivialité à chaque 3^{ème} mercredi du mois. Arrivée des convives entre 11h30 et 12h00. Conférence suivant le dîner à 13h00.

Mercredi le 21 septembre 2016

Conférencier : Christopher Chittaro

Thème : Présentation du *Transport adapté et collectif régional*

Mercredi le 19 octobre 2016

Conférencier : Jonathan Beauregard, pharmacien

Thème : *Sensibilisation à la prise des médicaments et autres*

Mercredi le 9 novembre 2016

Conférencier : Marcel Leboeuf

Thème : *La passion selon Marcel*

Contactez-nous pour réserver votre place!



© Ginko Studio

Mercredi le 14 décembre 2016

Animation de Noël

Pour information :

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.



NOUVELLES : Desjardins nous appuie!

Depuis plusieurs années, la Caisse Desjardins Pierre-De Saurel appuie financièrement l'Association. Cette année, Desjardins offre son soutien afin que nous puissions présenter à nos membres la conférence de Marcel Leboeuf « *La passion selon Marcel* » dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants au Québec qui se tiendra cette année du 6 au 12 novembre 2016. Grâce à cet appui, la conférence sera offerte gratuitement à nos membres aidants naturels le mercredi 9 novembre 2016! Merci à la Caisse Desjardins Pierre-De Saurel!



Desjardins

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.

APPEL À TOUS

**VOUS CÔTOYEZ UN AIDANT NATUREL QUI NE
CONNAÎT PAS L'ASSOCIATION? INCITEZ-LE À
NOUS CONTACTER DÈS MAINTENANT!**