

« La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre »

Albert Einstein

FORMATIONS GRATUITES

Les Lundis (13h30-15h30)

À nos locaux

Le stress (4 rencontres)

Lundis : 10, 17, 24 et 31 janvier 2022

Qu'est-ce que le stress? Les types de stress, faire son propre inventaire des stressés et déterminer comment les gérer avec des moyens probants pour les diminuer, autant chez l'aidant que chez l'aidé.

La bienveillance (3 rencontres)

Lundis : 14, 21 et 28 février 2022

Un mot à la mode, mais que signifie-t-il au quotidien? Comment appliquer la bienveillance pour soi, pour l'aidé et pour les autres membres de la famille...

Ma boîte à outils (3 rencontres)

Lundis : 14, 21 et 28 mars 2022

Quels sont mes outils actuels dans mes interventions quotidiennes avec l'aidé qui sont utiles? Listes et définitions des outils de communication et d'interaction utiles en relation d'aide, quels autres outils puis-je développer pour me faciliter la tâche dans mon rôle d'aidant?

Maximiser l'autonomie de l'aidé (2 rencontres)

Lundis : 11 et 25 avril 2022

Malgré les conditions qui peuvent parfois limiter l'autonomie de la personne aidée, comment respecter sa liberté et son autonomie au quotidien, tout en pensant aussi à préserver sa propre autonomie!

Être un bon planificateur/organisateur (2 rencontres)

Lundis : 16 et 30 mai 2022

Pour mieux gérer son quotidien, comment planifier les rendez-vous ou activités dans l'agenda, comment préparer l'aidé dans les changements de routines, les changements majeurs ou dans sa prise en charge, comment organiser son environnement pour être plus efficace...

Activités ludiques et animation (3 rencontres)

Lundis : 13, 20 et 27 juin 2022

Pour sortir du quotidien et pouvoir vivre de bons moments avec la personne aidée, quelles activités peuvent être proposées pour amener du plaisir et du divertissement de façon simple et facilitante...

Inscription obligatoire

(450) 730-0880



Les Mardis (13h30-15h30)

À nos locaux

Cette formation est indispensable pour vous aider dans votre rôle d'aidant. Séparée en 11 modules ayant chacun leur thème et leurs objectifs, elle vous permet de participer en totalité ou en ciblant les thèmes qui vous interpellent. À l'aide de questions concrètes et d'outils à utiliser, chaque module vous permettra de comprendre et prévenir l'épuisement dans votre rôle.

25 janvier 2022 : **Les différents stades de fatigue**

1^{er} février 2022 : **L'énergie et la motivation**

22 février 2022 : **Responsabilité et culpabilité**

22 mars 2022 : **Besoins et droits**

29 mars 2022 : **Les différents choix**

5 avril 2022 : **Protection et santé**

26 avril 2022 : **Les changements**

24 mai 2022 : **La famille**

31 mai 2022 : **Les ressources**

7 juin 2022 : **Le contrat**

28 juin 2022 : **Le départ de l'aidé**

Inscription obligatoire

(450) 730-0880

Pour information :

Bélynda Fortier, intervenante
intervention.aanbr@videotron.ca

Nathalie Coulombe, intervenante
intervention2.aanbr@videotron.ca

**DÎNERS MENSUELS (Coût : 10,00\$)
CONFÉRENCES GRATUITES**

11h30 et 12h00 : Arrivée des convives
12h00 : Dîner / 13h00 : Conférence

Au centre culturel, 3015 Place des Loisirs, Sorel-Tracy

Mardi 18 janvier 2022

Les ressources du milieu

Par Francine Laplante, travailleuse de milieu pour les aînés

Mardi 15 février 2022

Crédits d'impôts pour les proches aidants et les aînés

Par Ginette Mercier, Ass. *Vivre et Vieillir chez Soi*

Mardi 15 mars 2022

Activités pour stimuler mon proche

Par Isabelle Cournoyer, éducatrice spécialisée

Mardi 19 avril 2022

Mieux s'informer avant de choisir une résidence privée Par Lorry Herbeuval, ACEF

Mardi 17 mai 2022

Animation pour la Fête des mères et des pères

Mardi 21 juin 2022

Assemblée générale annuelle

Mardi 19 juillet 2022

Tout ce qui touche le funéraire

Par Marcel Belleville

Mardi 16 août 2022

À déterminer

**Inscription obligatoire
(450) 730-0880**

**SERVICES D'ÉCOUTE – SOUTIEN
RÉFÉRENCES – SUIVIS INDIVIDUELS**

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



**DÉJEUNERS-CAUSERIES
(Coût : 5,00\$)**

9h30 à 11h30

**Au centre culturel, 3015 Place des Loisirs,
Sorel-Tracy**

Mardi 11 janvier 2022

Le fil invisible

Mardi 8 février 2022

Le partage

Mardi 8 mars 2022

L'instabilité

Mardi 12 avril 2022

Le renouveau

Mardi 10 mai 2022

S'énergiser

Mardi 14 juin 2022

Les routines

Mardi 12 juillet 2022

Le droit à l'erreur

Mardi 9 août 2022

L'impact des saisons et leurs changements

**Inscription obligatoire
(450) 730-0880**