

« Le succès c'est d'avoir ce que vous désirez.
Le bonheur c'est d'aimer ce que vous avez. »

H. Jackson Brown

GROUPES DE SOUTIEN (gratuit)

Le groupe de soutien vous offre, une fois par mois, un lieu de discussion, de soutien et d'écoute accompagné par un intervenant.

Les mardis (13h30-15h30)

À nos locaux

26 septembre 2023
24 octobre 2023
28 novembre 2023
20 décembre 2023 (mercredi)

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



CAFÉS-RENCONTRES (gratuit) (Pour proches aidants à l'emploi)

L'Association désire rejoindre les proches aidants d'ânés qui, travaillant de jour, ne peuvent pas se joindre aux activités offertes en journée. Ainsi ce café-rencontre mensuel leur est offert en soirée afin de bénéficier d'un moment pour partager, échanger et recevoir le soutien dont ils ont besoin dans leur rôle de proche aidant.

Les mercredis en soirée (17h30-19h30)

À nos locaux

27 septembre 2023
25 octobre 2023
29 novembre 2023
20 décembre 2023

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

FORMATIONS (gratuit)

Les jeudis (13h30-15h30)

À nos locaux

La communication non violente (3 rencontres)

Jeudis 7, 14 et 28 septembre 2023
Découvrez une façon de communiquer afin de passer de la frustration à la collaboration.

La gestion des émotions (3 rencontres)

Jeudis : 5, 12 et 26 octobre 2023
Apprivoisez l'équilibre que vous permet la gestion des émotions en alternant entre la peur de vous laisser submerger par elles et l'envie de les réprimer totalement.

La pensée réaliste (3 rencontres)

Jeudis : 9, 16 et 30 novembre 2023
Approfondissez les connaissances et expérimentez les concepts de la pensée réaliste en faisant des liens entre pensées/émotions et pensées/actions.

Le stress chez les aidants (3 rencontres)

Jeudis : 7, 14 et 21 décembre 2023
Prenez conscience des préoccupations et des besoins de votre rôle de proche aidant en évaluant ce que vous ressentez par rapport à vos responsabilités. Est-ce que vous vous négligez au point de ...

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

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

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

À nos locaux sauf en novembre et décembre au
Centre culturel au 3015 Place des Loisirs à Sorel-Tracy

Mardi 19 septembre 2023 (À nos locaux)

Déjouer les pièges du marketing

par Michel Beaulieu de l'ACEF

Mardi 17 octobre 2023 (À nos locaux)

Les fraudes chez les aînés

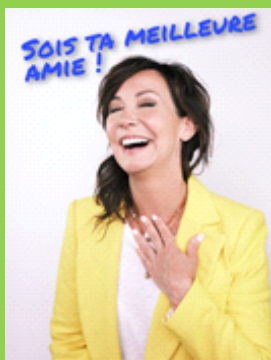
par Danny Turner, policier à la Sûreté du Québec

Mardi 7 novembre 2023 (Au Centre culturel)

(Dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants)

Conférence Sois ta meilleure amie

de Josée Boudreault



Mardi 19 décembre 2023 (Au Centre culturel)

Spectacle de l'Ensemble vocal du Bas-Richelieu

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

SERVICES D'ÉCOUTE – SOUTIEN RÉFÉRENCES – SUIVIS INDIVIDUELS

Des services d'écoute, de soutien et de références
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.

DÉJEUNERS-CAUSERIES (Coût : 5,00\$)

9h30 à 11h30

À nos locaux

Mardi 12 septembre 2023

**Expérience positive de l'été et la puissance des
maux (mots).**

Mardi 10 octobre 2023

Comment surmonter mes frustrations ?

Mardi 14 novembre 2023

**Je fais beaucoup pour les autres, est-ce par choix,
par obligation ou par croyance ?**

Mardi 12 décembre 2023

Amour, tendresse, amitié.

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

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 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.