

« Lâcher prise n'est pas un signe d'abandon,
mais le signe d'une prise de recul pour laisser
une situation respirer »

Nicole Bordeleau

FORMATIONS (gratuit)

Les jeudis (13h30-15h30) À nos locaux

Suggestions pour bien commencer l'année

(3 rencontres)

Jeudis : 11, 18 et 25 janvier 2024

Débuter une nouvelle année a souvent quelque chose d'étourdissant. Alors comment bien commencer la nouvelle année pour mettre toutes les chances de votre côté?

L'affirmation de soi (3 rencontres)

Jeudis : 8, 15 et 29 février 2024

Exprimez vos opinions, vos sentiments et vos besoins tout en respectant les autres n'est pas toujours évident. Sachez comment prendre votre place pour vivre en harmonie avec votre entourage.

Osez demander de l'aide (3 rencontres)

Jeudis : 7, 14 et 28 mars 2024

Découvrez comment apprendre à reconnaître votre besoin d'aide car cet apprentissage est essentiel.

Le pouvoir de grandir malgré les obstacles

(3 rencontres)

Jeudis : 4, 11 et 25 avril 2024

Prenez conscience que malgré les difficultés et les contrariétés, il est possible de progresser au quotidien.

Comment améliorer votre qualité de vie?

(3 rencontres)

Jeudis : 9, 16 et 30 mai 2024

Reconnaissez et démystifiez les aspects qui composent votre qualité de vie pour rester en équilibre.

L'humour au quotidien, un bien utile (3 rencontres)

Jeudis : 6, 13 et 20 juin 2024

Sachez mettre en pratique votre sens de l'humour dans votre rôle de proche aidant.

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

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

30 janvier 2024

27 février 2024

26 mars 2024

23 avril 2024

28 mai 2024

25 juin 2024

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



Pour information :

Chantale Guérin, coordonnatrice
direction.aanbr@videotron.ca

Claude-Marc Bardier, intervenant
intervention2.aanbr@videotron.ca

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

Les mardis À nos locaux

11h30 et 12h00 : *Arrivée des convives*

12h00 : *Dîner* / 13h00 : *Conférence*

Mardi 16 janvier 2024

Déjouer les pièges du marketing par Michel Beaulieu, conseiller budgétaire à l'ACEF

Mardi 20 février 2024

Les crédits d'impôts concernant les aînés et les proches aidants par Ginette Mercier, directrice générale de l'Association Vivre et Vieillir chez soi

Mardi 19 mars 2024

Les jardins communautaires par Joël Laroche, de la Ville de Sorel-Tracy

Mardi 16 avril 2024

La maladie d'Alzheimer, les signes, les mythes, les stades et leur évolution par Karine Babeu, coordonnatrice du soutien conseil aux familles de la Société Alzheimer Rive-sud

Mardi 21 mai 2024

Animation musicale par Magalie Bélanger

Mardi 18 juin 2024

Assemblée générale annuelle

Mardi 16 juillet 2024

Les services du Centre d'action bénévole par Ando Andrianady, directeur général du CABBR

Mardi 20 août 2024

Les services du Recyclo-Centre par Andréanne Courchesne, coordonnatrice à l'information du Recyclo-centre

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\$)

Les mardis (9h30 à 11h30) À nos locaux

Mardi 23 janvier 2024

Réinventer sa vie

Mardi 13 février 2024

Écoutez-vous vos émotions?

Mardi 12 mars 2024

Le mot dit contrôle!

Mardi 9 avril 2024

Partageons nos passions, nos loisirs ou tout ce qui nous donne de l'énergie

Mardi 14 mai 2024

La santé mentale des proches aidants

Mardi 11 juin 2024

Connaissez-vous, respectez-vous votre échelle de valeurs?

Mardi 9 juillet 2024

Être positif et le demeurer!

Mardi 13 août 2024

Rechargez vos batteries

Inscription obligatoire
(450) 730-0880