

*OYÉ OYÉ! N'hésitez surtout pas à parler
de nos services à des proches aidants
d'ainés de votre entourage... ils ont
peut-être besoin de nous et nous
aimerions pouvoir les soutenir...*

FORMATIONS (gratuit)

Les jeudis (13h30-15h30) À nos locaux

Persécuteur, sauveur et victime, que savez-vous sur ces rôles? (3 rencontres)

Jeudis 12, 19 et 26 septembre 2024

Découvrez chacun des rôles de cette dynamique relationnelle et les moyens pour les déjouer ou les désamorcer.

Le sentiment d'impuissance (3 rencontres)

Jeudis : 10, 17 et 24 octobre 2024

Prenez conscience de votre sentiment d'impuissance et des stratégies pour le gérer.

Quelles sont vos motivations? (3 rencontres)

Jeudis : 7, 14 et 21 novembre 2024

Approfondissez vos raisons d'agir dans votre rôle de proche aidant et explorez des éléments pour entretenir ou conserver ces motivations.

Comment mettre vos limites? (3 rencontres)

Jeudis : 5, 12 et 19 décembre 2024

Identifiez vos limites et apprenez à les respecter.

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



GRUPE 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 ou mercredis (13h30-15h30) À nos locaux

Mercredi 11 septembre 2024

Mardi 22 octobre 2024

Mardi 26 novembre 2024

Mercredi 18 décembre 2024

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



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

**Les mardis
À nos locaux**

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

Mardi 17 septembre 2024

Les soins à domicile où en sommes-nous?

par Me Danielle Chalifoux
de l'Institut de planification des soins du Québec

Mardi 15 octobre 2024

***Les services du Centre d'assistance et
d'accompagnement aux plaintes (CAAP) de la
Montérégie***

par Giselly Fragoso, conseillère aux plaintes

Mardi 5 novembre 2024

Spectacle musical La Tournée du bonheur
dans le cadre de la semaine nationale des proches
aidants et du 25^{ème} anniversaire de l'Association
*Le dîner et le spectacle auront lieu au Centre culturel,
au Théâtre Les Beaux Instants au 3015 Place des Loisirs*



Mardi 17 décembre 2024

Spectacle musical de Noël

par Magalie Bélanger et Gabriel Laprade

**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 24 septembre 2024

***Est-ce que je dois parler des difficultés que je vis
avec mon partenaire à mes enfants?***

Mardi 8 octobre 2024

La beauté selon...?

Mardi 12 novembre 2024

Le sentiment de se sentir seul (la solitude).

Mardi 10 décembre 2024

Cessez les dilemmes.

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