

« La résilience est la vertu la plus importante que nous puissions posséder. Elle nous permet de continuer à avancer malgré tout, de ne jamais abandonner, de toujours croire que nous sommes capables de relever les défis les plus difficiles »

J. Winston Churchill

## FORMATIONS (gratuit)

### Les jeudis (13h30-15h30) À nos locaux

#### **Les besoins / Vos besoins** (3 rencontres)

Jeudis : 9, 16 et 23 janvier 2025

Identifiez et répondez à vos besoins comme personne proche aidante.

#### **Comment exploiter votre chance?** (3 rencontres)

Jeudis : 6, 13 et 20 février 2025

Examinez des moyens pour développer votre chance.

#### **La manipulation, vous connaissez?** (3 rencontres)

Jeudis : 6, 13 et 20 mars 2025

Reconnaissez les stratégies manipulatrices et les moyens de vous en sortir.

#### **Vous donner la priorité, mission impossible?**

(3 rencontres)

Jeudis : 3, 10 et 17 avril 2025

Prenez conscience de l'importance de vous placer au 1<sup>er</sup> plan.

#### **Le deuil : au-delà des larmes** (3 rencontres)

Jeudis : 1, 8 et 15 mai 2025

Découvrez un guide pour traverser les deuils.

#### **Comment optimiser votre qualité de vie?**

(3 rencontres)

Jeudis : 5, 12 et 19 juin 2025

Explorez des stratégies pour équilibrer votre bien-être.

**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 (13h30-15h30) À nos locaux

28 janvier 2025

25 février 2025

25 mars 2025

22 avril 2025

27 mai 2025

25 juin 2025 (mercredi)

22 juillet 2025

26 août 2025

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



Pour information :

Chantale Guérin, coordonnatrice  
[direction.aanbr@videotron.ca](mailto:direction.aanbr@videotron.ca)

Claude-Marc Bardier, intervenant  
[intervention2.aanbr@videotron.ca](mailto: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 21 janvier 2025

**Les crédits d'impôt pour les aidants et les aînés**  
par l'Agence du Revenu du Canada

Mardi 18 février 2025

**Les soins palliatifs et l'aide médicale à mourir**  
par Steve Gouin, infirmier en soins palliatifs au CLSC  
Gaston-Bélanger

Mardi 18 mars 2025

**Présentation des services de Justice Alternative  
Pierre-de Saurel et Accès médiation citoyenne**  
par Nicole Teasdale, directrice de l'organisme

Mardi 15 avril 2025

**Tout savoir sur l'évolution de la protection des  
personnes en situation de vulnérabilité**  
par Julie Carrière du Curateur public

Mardi 20 mai 2025

**Animation musicale**

Mardi 17 juin 2025

**Assemblée générale annuelle**

Mardi 15 juillet 2025

**Intervenir en cas d'étouffement / Aider physiquement  
une personne sans risque de blessure** par Jacques  
Durand, formateur

Mardi 19 août 2025

**Les nouvelles lois concernant la protection du  
consommateur** par Michel Beaulieu de l'ACEF  
Montréal-Est

**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 14 janvier 2025

**Réalisations 2024 / Souhaits 2025**

Mardi 11 février 2025

**Acceptation versus adaptation**

Mardi 11 mars 2025

**Avez-vous peur de devenir vous-même un aidé et  
comment l'envisager?**

Mardi 8 avril 2025

**Syndrome du survivant / Vous amuser sans  
culpabilité**

Mardi 13 mai 2025

**Pourquoi vous sentez-vous irremplaçable?**

Mardi 10 juin 2025

**7 astuces pour recharger votre énergie**

Mardi 8 juillet 2025

**Quelles sont vos 3 principales difficultés au  
quotidien en tant que proche aidant?**

Mardi 12 août 2025

**Comment votre proche perçoit-il le fait que vous  
vouliez prendre soin de vous?**

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