

*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

La patience (3 rencontres)

Jeudis : 11, 18 et 25 septembre 2025

La possibilité de vous améliorer en situation d'impatience : trucs et conseils.

En savoir plus sur le deuil blanc (3 rencontres)

Jeudis : 2, 9 et 23 octobre 2025

Faire le deuil de votre proche qui vit des pertes, bien qu'il soit présent sur le plan physique.

Respectez-vous, c'est votre responsabilité!

(3 rencontres)

Jeudis : 6, 13 et 20 novembre 2025

Quelques pistes de réflexion pour vous aider à vous respecter, à vous affirmer et à mettre vos limites.

Un trio gagnant en proche aidance (3 rencontres)

Jeudis : 4, 11 et 18 décembre 2025

Apprendre à : recevoir, dire non et ne pas vous brûler.

**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

Mardi 30 septembre 2025

Mardi 28 octobre 2025

Mardi 25 novembre 2025

Mercredi 17 décembre 2025

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



DÎNERS MENSUELS (Coût : 12,00\$)
CONFÉRENCES GRATUITES

**Les mardis
À nos locaux**

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

Mardi 16 septembre 2025

Le cerveau anxieux et le cycle de l'anxiété
par Daniel Richard de Phobias Zéro

Mardi 21 octobre 2025

Les troubles neurocognitifs et les défis de l'intimité
par Karine Babeu de la Société Alzheimer Rive-Sud

Mardi 4 novembre 2025

Spectacle musical dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants :

Hommage à Ginette Reno par Julie Massicotte
Dîner et spectacle auront lieu au Centre culturel, au Café-Théâtre Les Beaux Instants, 3015 Place des Loisirs



Mardi 16 décembre 2025

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.



**ACTIVITÉ SPÉCIALE
(Coût : à déterminer)**

Une activité de quilles sera organisée en octobre, question de fraterniser, de se réseauter et de s'amuser dans un contexte différent!

Vous êtes intéressé?
Inscrivez-vous dès maintenant!
Des précisions sur la date et le coût viendront sous peu...

**DÉJEUNERS-CAUSERIES
(Coût : 7,00\$)**

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

Mardi 9 septembre 2025

SOS donnez-moi de l'oxygène, je suis fatigué!

Mardi 14 octobre 2025

Pourquoi parler de ma situation de proche aidant et pourquoi c'est nécessaire?

Mardi 11 novembre 2025

Avancer dans le moment présent.

Mardi 9 décembre 2025

Transformer les regrets en apprentissages.

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