

Êtes-vous proche aidant d'un(e) aîné(e) ?

Aidez-vous un membre de votre famille, conjoint(e),
ami(e) ou voisin(e) en perte d'autonomie ou vivant une incapacité ?

DES OUTILS POUR LES AIDANTS

Initiative du Réseau d'action pour les aidants de Jeanne Mance

ATELIERS MENSUELS — HIVER 2018

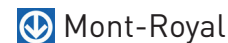
Sainte-Marie Saint-Jacques

Tours Frontenac (salon vert ou rose)
1850 rue Bercy (**entrée administration)



Plateau Mont Royal

Plumeau Chiffon et Cie (salle 311)
4450 Rue St-Hubert (**entrée Berri)



23 janvier (13h15 à 15h30)

25 janvier (13h15 à 15h30)

COMMENT MOBILISER SON RÉSEAU

Animation : Catherine Royer-Bérard, intervenante psychosociale
pour *Le temps d'une pause*

22 février (13h15 à 15h30)

22 février (17H15 à 19h30)

CRÉER UNE CARTE POSTALE DE RECONNAISSANCE À SOI-MÊME

Animation : Marie-Pier Malo, art-thérapeute au Y des femmes

20 mars (13h15 à 15h30)

20 mars (13h15 à 15h30)

LA PRATIQUE ET LES EFFETS BÉNÉFIQUES DE LA PLEINE CONSCIENCE BIENVEILLANTE AU QUOTIDIEN

Animation : Hélièna Guillet, M. Sc. Psychoéducation, *Des outils pour les aidants*

Nous offrons aussi : Groupes de soutien, conférences et soutien individuel
** accessible aux personnes à mobilité réduite

Info : (514) 972-1752 (Hélièna) ou (438) 969-1752 (Rose-Anne)
projetraaj@gmail.com

GRATUIT - INSCRIPTION OBLIGATOIRE - PLACES LIMITÉES