

RA

AN

M

septembre à décembre 2020

Programmation automne

Le RAANM est un organisme régional à but non lucratif fondé en 1992 qui contribue à l'amélioration des conditions de vie des proches aidants.

Ateliers du RAANM

Méditation

Prendre soin de soi,
se ressourcer en groupe

Animée par
Gilberte Fleischmann

Mardi

8 sept. au 13 oct.

13h30-15h00

Atelier-entraide

Le but est de s'informer, d'échanger sur un thème proposé par les proches aidants afin de développer des liens et de l'entraide.

les Jeudis

13h30-15h

10 sept.

Proche aidant : reconnaître son mérite

29 oct.

Prévenir son épuisement

1er oct.

La colère... qu'est-ce que j'en fais?

19 nov.

Les émotions

10 déc.

Je gère mon stress

Atelier

Ces pertes qui nous font vivre de multiples deuils

Le but de ces 5 ateliers est de nous amener à nous permettre de vivre le deuil relié à des pertes.

Mardi

27 oct. au 24 nov.

13h30-15h

Le nombre de participants est limité. Une participation aux 5 ateliers est requise.



**Regroupement
des aidantes
et aidants
naturels
de Montréal**

5800, rue St-Denis,
suite 602
Montréal (Qc)
H2S 3L5
info@raanm.net
www.raanm.net

Pour chacune des activités, nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par courriel.

514 374-1056 poste 102

vieassociative@raanm.net

Une fois inscrit, vous recevrez le lien ZOOM pour participer.

Groupe d'entraide

ouvert en collaboration avec le Centre Cummings.

13h à 14h

S'informer, d'échanger sur un thème proposé par les proches aidants afin de développer des liens et de l'entraide.

9 sept.

Pour se sentir moins isolé

19 oct.

Je gère mon stress

2 Nov.

Je me prémunie de l'épuisement



septembre à décembre 2020

Programmation automne

Conférence du RAANM

Le RAANM est un organisme régional à but non lucratif fondé en 1992 qui contribue à l'amélioration des conditions de vie des proches aidants.

Ateliers-conférence

Les proches aidants et intervenants sont invités à s'informer.

23 sept.
13h30 à 15h

Conférencière: Me Hélène Guay

Droits des proches aidants: services à domicile et visites aux personnes aidées vivant en résidence, Centre hospitalier de soins de longue durée (CHSLD)

22 oct.
9h30 à 11h30

Conférencière:
Agence du Revenu Québec

Crédits d'impôts pour les aidants naturels (sur Microsoft team)

12 nov.
13h30 à 15h

Conférencier: Denis Renaud,
Agence du Revenu Canada

Crédits d'impôts pour les aidants naturels et pour personnes handicapées

En collaboration avec le Centre des femmes d'ici et d'ailleurs.

Conférence
4 nov.
14h-15h30

Réalités des femmes proches aidantes

Groupe de partage et de soutien fermé

14h-15h30

11 nov.
Épuisement et culpabilité

18 nov.
Ressourcement et prendre soin de soi



**Semaine nationale
des proches aidants
du Québec
1er au 7 nov.**

2 nov.

**Lancement
du recueil**

13h à 14h

Groupe d'entraide
en collaboration avec
le Centre Cummings

Je me prémunis
de l'épuisement

5 nov.
13h30 à 15h

Conférencière:
Me Hélène Guay

Atelier-conférence

Projet de loi 56 sur
la politique nationale
des proches aidants

**Regroupement
des aidantes
et aidants
naturels
de Montréal**

5800, rue St-Denis,
suite 602
Montréal (Qc)
H2S 3L5
info@raanm.net
www.raanm.net

Pour chacune des activités,
nous vous demandons
de bien vouloir vous inscrire
par téléphone ou par courriel.

514 374-1056 poste 102
vieassociative@raanm.net

Une fois inscrit, vous recevrez le lien
ZOOM pour participer.