

## CONFÉRENCE DU RAANM

Présentée par un expert d'un enjeu concernant la proche aidance.

**13 sept.** 11h00-12h00

### Lancement des capsules web: Se reconnaître

**RAANM**  
5800, rue St-Denis, bur. 602

**26 sept.** 13h30-15h30

### La résilience des proches aidants

Conférencière:  
**Blandine Soulmana**  
auteure et conférencière

Centre St-Pierre  
1212, rue Panet,  
salle 307, Montréal

### Modifications d'articles à la Loi des Normes du travail du Québec

Conférencière:  
**Cynthia Bergeron**  
*Au bas de l'échelle*

Casa d'Italia, salle Rotonda  
505, rue Jean-Talon E

**31 oct.** 13h30-15h30

Tournée Conférence secteur Centre-Sud en collaboration avec  
*Au Bas de l'Échelle* et *Mouvement action chômage Montréal*

### Modifications d'articles à la Loi des Normes du travail du Québec

Conférencière:  
**Cynthia Bergeron**  
*Au bas de l'échelle*

CDC Centre-Sud | Corporation  
de développement communautaire Centre-Sud  
2187, rue Larivière

**19 sept.** 18h30-20h00

### Enjeux légaux d'une procuration pour les proches aidants

Conférencière:  
**M<sup>e</sup> Hélène Guay**

CHSLD St-Joseph  
de la Providence et pavillon  
des Bâisseurs  
11 844, av. du Bois-  
de-Boulogne

**9 oct.** 13h30-15h30

Tournée Conférence secteur  
Villera/Petite Patrie en  
collaboration avec *Au Bas  
de l'Échelle* et *Mouvement  
action chômage Montréal*

### Congé pour proche aidant et prestation de compassion

Conférencier:  
**José Bazin**  
*Mouvement action  
chômage Montréal*

**31 oct.** 13h30-15h30

### Utiliser mon Pouvoir/ appartenance/ reconnaissance (P-E-A-R) à son plein potentiel dans son quotidien

Conférencière:  
**Julie Gravel**  
psychosociologue

Centre St-Pierre  
1212, rue Panet,  
salle 115, Montréal

**5 nov.** 13h30-15h30

### Quand le deuil blanc rencontre l'usure de compassion

Conférencière:  
**Julie Gravel**  
psychosociologue spécialisée  
en gérontologie

CHSLD St-Joseph  
de la Providence et pavillon  
des Bâisseurs  
11 844, av. du Bois-  
de-Boulogne

**7 nov.** 9h30-16h00

### Journée reconnaissance des proches aidants

**9h30** Accueil

**10h00-11h30**  
Atelier de méditation:

### S'outiller à la méditation

Conférencière  
et animatrice:  
**Joan Robichaud**  
animatrice en méditation  
Plaine conscience

**12h00-13h15**  
Dîner en toute convivialité

**13h30-15h30**  
Conférence:  
**Autocompassion**

Conférencière:  
**Madeleine Fortier**  
conférencière et formatrice

Centre St-Pierre  
1212, rue Panet,  
salle 306, Montréal

**27 nov.** 13h30-15h30

Tournée Conférence secteur Mercier-Anjou en collaboration avec  
*Au Bas de l'Échelle* et *Mouvement action chômage Montréal*

### Modifications d'articles à la Loi des Normes du travail du Québec

Conférencière:  
**Cynthia Bergeron**  
*Au bas de l'échelle*

### Congé pour proche aidant et prestation de compassion

Conférencier:  
**José Bazin**  
*Mouvement action  
chômage Montréal*

Lieu à déterminer

**4 déc.** 13h30-15h30

Tournée Conférence secteur Pointe-aux-Trembles en collaboration  
avec *Au Bas de l'Échelle* et *Mouvement action chômage Montréal*

### Modifications d'articles à la Loi des Normes du travail du Québec

Conférencière:  
**Cynthia Bergeron**  
*Au bas de l'échelle*

### Congé pour proche aidant et prestation de compassion

Conférencier:  
**José Bazin**  
*Mouvement action  
chômage Montréal*

Centre communautaire Roussin, local 109  
Pointe-aux-Trembles

## ATELIER-ENTRAIDE

Animé par Sylvie Riopel, responsable de la vie associative.

Groupe d'entraide par et pour les proches aidants  
sur un thème les concernant.

**27 août** 13h30-15h00

### Café-entraide Culpabilité quand tu nous tiens!

CHSLD St-Joseph  
de la Providence et pavillon  
des Bâisseurs  
11 844, av. du Bois-  
de-Boulogne

**28 août au 2 oct.**  
13h30-15h00 (6 semaines)

### La méditation-entraide

**Gilberte Fleischmann**  
Formatrice en méditation  
pleine conscience

Casa d'Italia, salle Rotonda  
505, rue Jean-Talon E

**12 sept.** 13h30-15h00

### Atelier-entraide Culpabilité quand tu nous tiens!

**RAANM**  
5800, rue St-Denis, bur. 602

**15 oct** 13h30-15h00

### Café-entraide Introduction au lâcher-prise!

CHSLD St-Joseph  
de la Providence et pavillon  
des Bâisseurs

11 844, av. du Bois-  
de-Boulogne

**23 oct.** 13h00-14h00

Groupe d'entraide  
en collaboration avec  
le Centre Cummings  
(Gratuit pour leurs membres  
et 10 \$ pour les invités)

### Les limites

Centre Cummings  
5700, av. Westbury

**5 déc.** 11h30-15h00

### RAANM souligne le temps des fêtes

En offrant à ses  
membres proches  
aidants de partager  
en toute simplicité  
un repas chaleureux!

Monastère  
4450, rue St-Hubert,  
grande salle au 6<sup>e</sup> étage

**24 sept.** 13h00-14h00

Groupe d'entraide  
en collaboration avec  
le Centre Cummings  
(Gratuit pour leurs membres  
et 10 \$ pour les invités)

### Mon rôle de proche aidant versus moi

Centre Cummings  
5700, av. Westbury

**17 oct.** 13h30-15h00

Atelier-entraide dans le cadre  
de *La Semaine Imagine  
du 14 au 20 oct. 2019*  
semaineimagine.ca

### Initiation au lâcher-prise

Centre St-Pierre  
1212, rue Panet,  
local 115, Montréal

**21 nov.** 13h30-15h00

### Atelier-entraide Mieux comprendre le lâcher-prise

**RAANM**  
5800, rue St-Denis, bur. 602

**11 déc.** 13h00-14h00

Groupe d'entraide  
en collaboration avec  
le Centre Cummings  
(Gratuit pour leurs membres  
et 10 \$ pour les invités)

### Mon Réseau

Centre Cummings  
5700, av. Westbury

## CONFÉRENCE/FORMATION OFFERTE PAR LE RAANM

Présentée par Sylvie Riopel, responsable de la vie associative.

Offert aux organismes du milieu afin de les former et de les sensibiliser.

**5 sept.** 10h00-12h00

Conférence en collaboration avec GASO

### Reconnaître ses limites pour mieux les affirmer

Centre Marcel Giroux  
4501, av. Bannantyne

**10 sept.** 9h30-11h30

Conférence en collaboration avec GASO

### Reconnaître ses limites pour mieux les affirmer

CLSC LaSalle  
855, boul. Newman, local 151

**9 oct.** 18h00-19h30

En collaboration avec l'Association de Montréal de la déficience intellectuelle (AMDI)

### Fiscalité et astuces pour les impôts des proches aidants

Association de Montréal pour la déficience intellectuelle (AMDI)  
633, boul. Crémazie Est, suite 100

**26 oct.** 12h30-13h45

Journée de l'arthrite  
rencontrearthrite.ca

### Identifier les signes de stress afin de s'en prémunir

Centre Leonardo da Vinci  
8370, boul. Lacordaire,  
(salle à confirmer)

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

**514.374.1056**  
poste 102

ou par courriel

**vieassociative@raanm.net**

Les activités offertes par le RAANM sont gratuites. Vous pouvez devenir membre individuel au coût de 10 \$ par année.

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.

# RA

Programmation

# AN

automne 2019

# M

## LA VIE ASSOCIATIVE AU RAANM

L'objectif des ateliers-entraide est de permettre aux proches aidants de se rencontrer afin d'échanger sur un thème qu'eux-mêmes ont proposé.

Les échanges qui se font dans un esprit d'entraide, leur permettront d'avoir une meilleure conscience de leur sentiment de responsabilité qui mal identifié, pourrait mener à l'épuisement. Des moyens sont présentés afin de reconnaître et de se prémunir des effets non souhaités. Ces rencontres offrent des moments pour tisser des liens et s'entraider. De plus, nous poursuivons le projet dans différents centres d'hébergements de soins de longue durée (CHSLD).

5800, rue St-Denis, suite 602  
Montréal (Québec) H2S 3L5

**514.374.1056**  
info@raanm.net  
www.raanm.net



Regroupement des aidantes  
et aidants naturels de Montréal