

UN TEMPS POUR MOI

Vous êtes dans l'entourage d'une personne âgée vivant avec un trouble de santé mentale ? Venez prendre le temps de vous déposer à l'une des stations bien-être !

Le mercredi 2 octobre 2019

13H00 À 13H30

Mot de bienvenue

BLOC 1

13h30 à 14h30

Yoga sur chaise
Méditation guidée
Dramathérapie

14h30 à 15h00

Pause santé, une collation sera servie

BLOC 2

15h00 à 16h00

Yoga sur chaise
Méditation guidée
Dramathérapie

EN CONTINU

Stations d'écoute de musique

*SOUS PRISE DE RENDEZ-VOUS SUR PLACE

Écoute empathique, blocs de 20 minutes
Massothérapie sur chaise, blocs de 20 minutes

Centre St-Pierre

1212, rue Panet, Salle des Artisans, 306
Montréal

Merci de vous inscrire en communiquant avec l'AQPAMM au 514-524-7131
ou par courriel à accueil@aqpamm.ca

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINÉS

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*


AQPAMM
Association québécoise des
parents et amis de la personne
atteinte de maladie mentale