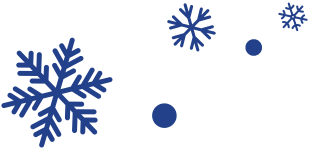


MARDI	MERCREDI	JEUDI
	Séance d'informations 18 h à 19 h	
5	6	7
	Groupe de soutien PAA* 18 h à 19 h 30 Groupe de soutien thématique: <i>Les stratégies d'adaptation</i> 18 h à 19 h 30	Conférence : Santé mentale et toxicomanie par Sylvie Bédard 18 h à 20 h
12	13	14
Atelier thématique PAA* : <i>Les émotions</i> 14 h à 16 h	Séance d'informations 12 h à 13 h	Atelier PAA* : <i>Aider en équilibre</i> 18 h à 20 h
19	20	21
Atelier : <i>Le trouble de personnalité limite</i> 18 h à 20 h	Groupe de soutien thématique : <i>Les pouvoirs d'agir dans la relation à mon proche</i> 18 h à 19 h 30	Atelier PAA* : <i>Aider en équilibre</i> 18 h à 20 h Atelier : <i>Comprendre les enjeux de la relation</i> 15 h à 17 h
26	27	28

Séances d'informations

6 janvier, 18 h à 19 h
20 janvier, 12 h à 13 h

Groupe de soutien PAA*

13 janvier, 18 h à 19 h 30

Groupes de soutien thématiques

Les stratégies d'adaptation
13 janvier, 18 h à 19 h 30

Les pouvoirs d'agir dans la relation à mon proche
27 janvier, 18 h à 19 h 30

Conférence

Santé mentale et toxicomanie par Sylvie Bédard
14 janvier, 18 h à 20 h

Ateliers

Aider en équilibre*
21 janvier, 18 h à 20 h
28 janvier, 18 h à 20 h

Le trouble de personnalité limite
26 janvier, 18 h à 20 h

Comprendre les enjeux de la relation
28 janvier, 15 h à 17 h

Ateliers thématiques

Les émotions*
19 janvier, 14 h à 16 h

* Services réservés aux proches aidants de personnes âgées vivant avec un trouble de santé mentale (PAA)

Détails sur nos services et activités*

Séance d'information

Elle offre une porte d'entrée à toute personne interpellée par la situation d'une personne vivant avec un problème de santé mentale. C'est l'occasion de mieux comprendre les enjeux entourant le rôle des membres de l'entourage et des proches aidants, en plus de mieux connaître nos services et les ressources complémentaires.

Groupes de soutien thématiques

Ils ont comme objectif de briser l'isolement et permettent aux participant·e·s de rencontrer d'autres personnes qui vivent des situations similaires. Les participant·e·s sont invité·e·s à partager leurs propres expériences et à échanger avec les autres participant·e·s dans un contexte de respect, accompagné·e·s par une intervenante de l'AQPAMM.

Ateliers Le trouble de personnalité limite (TPL)

Cette série d'ateliers nécessite un engagement sur 10 semaines. Elle vise à permettre aux participant·e·s d'entretenir une relation positive et équilibrée avec leur proche, en développant des connaissances sur ce trouble et sa dynamique particulière.

Atelier Comprendre les enjeux de la relation

Cette série de 3 ateliers permettra aux participant·e·s de réfléchir à leur rôle auprès de leur proche et sur ce que cela implique dans la relation.

Conférence publique: Santé mentale et toxicomanie par Sylvie Bédard

Cette conférence a pour but de permettre aux membres de l'entourage de mieux saisir et comprendre l'interaction et les particularités liées à la double problématique santé mentale et toxicomanie, et ce, dans le but de mieux les aider à interagir avec leur proche.

Sylvie Bédard est titulaire d'un baccalauréat en sexologie, en intervention et d'une maîtrise en service social (1999), Sylvie Bédard a également obtenu un diplôme de 1^{er} et de 2^e cycle de toxicomanie à l'Université de Sherbrooke.

* Les activités sont sur inscription pour les membres de l'AQPAMM.

Nos services sont rendus possibles grâce au soutien de :



Centraide
du Grand Montréal

L'APPU
POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂINÉS

Québec

Services destinés aux proches aidants d'ainé·e·s en santé mentale

Groupes de soutien

Les groupes de soutien ont pour objectif de briser l'isolement et permettent de rencontrer d'autres personnes confrontées à des situations similaires. Les participant·e·s sont invité·e·s à partager leurs expériences et à échanger ensemble, le tout est animé par une intervenante de l'AQPAMM.

Atelier thématique Les émotions

Une réflexion sur les émotions qui nous habitent dans une relation avec une personne aînée afin d'évaluer l'impact des émotions sur soi et sur l'autre : comment les accueillir, les accepter et mieux les gérer ?

Ateliers Aider en équilibre

Cette série d'ateliers nécessite un engagement sur 10 semaines. Ces rencontres permettent de mieux connaître la santé mentale, les enjeux reliés au vieillissement et leur rôle dans la relation.

AQPAMM.ca

Pour devenir membre et connaître les coûts de nos services, contactez-nous !
Par la suite, une intervenante vous proposera une rencontre pour évaluer avec vous quel(s) service(s) répondraient le mieux à vos besoins.

Accueil, information et référence par téléphone, du lundi au vendredi
entre 9h et 12h et 13h et 17h.

✉ accueil@aqpamm.ca

☎ 514 524-7131

📍 1260, Ste-Catherine Est, bureau 208,
Montréal (Québec) H2L 2H2

📘 Pour toutes nos actualités, suivez-nous sur **Facebook** !