

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>Musicothérapie 19h à 20h30</p> <p>1</p>	<p>Groupe de soutien fratrie 18h à 19h30</p> <p>Atelier: Le trouble de personnalité limite, 18h à 20h</p> <p>2</p>	<p>Séance d'informations 18h à 19h</p> <p>3</p>	<p>Atelier: Le trouble de personnalité limite 13h à 15h</p> <p>Atelier PAA*: Aider en équilibre, 15h à 17h</p> <p>4</p>
<p>8</p>	<p>Atelier thématique PAA*: Les deuils, 14h à 16h</p> <p>Groupe de soutien fratrie 18h à 19h30</p> <p>Atelier: Le trouble de personnalité limite, 18h à 20h</p> <p>9</p>	<p>Groupe de soutien PAA*: Comment entretenir l'espoir, 18h à 19h30</p> <p>10</p>	<p>Ateliers: Le trouble de personnalité limite, 13h à 15h Comprendre les enjeux de la relation, 18h à 20h</p> <p>Atelier PAA*: Aider en équilibre, 15h à 17h</p> <p>11</p>
<p>Musicothérapie 19h à 20h30</p> <p>15</p>	<p>Atelier: Le trouble de personnalité limite, 18h à 20h</p> <p>Groupe de soutien fratrie 18h à 19h30</p> <p>16</p>	<p>Séance d'informations 12h à 13h</p> <p>Soirée thématique: L'insoutenable culpabilité... comment mieux vivre avec! 18h à 20h</p> <p>17</p>	<p>Ateliers: Le trouble de personnalité limite, 13h à 15h Comprendre les enjeux de la relation, 18h à 20h</p> <p>Atelier PAA*: Aider en équilibre, 15h à 17h</p> <p>18</p>
<p>22</p>	<p>Atelier: Le trouble de personnalité limite, 18h à 20h</p> <p>23</p>	<p>Soirée thématique PAA*: La méditation en pleine conscience 18h à 20h</p> <p>Groupe de soutien PAA*: Faire face à la colère de mon proche, 18h à 19h30</p> <p>24</p>	<p>Ateliers: Le trouble de personnalité limite, 13h à 15h Comprendre les enjeux de la relation, 18h à 20h</p> <p>Atelier PAA*: Aider en équilibre, 15h à 17h</p> <p>25</p>
<p>Musicothérapie 19h à 20h30</p> <p>29</p>	<p>Atelier PAA*: Atelier de maintien Aider en équilibre, 18h à 20h</p> <p>Atelier: Le trouble de personnalité limite, 18h à 20h</p> <p>30</p>	<p>Séance d'informations 18h à 19h</p> <p>31</p>	

Séances d'informations

3 et 31 mars, 18h à 19h
17 mars, 12h à 13h

Atelier thématique PAA*

Les deuils
9 mars, 14h à 16h

Groupe de soutien PAA*

Comment entretenir l'espoir
10 mars, 18h à 19h30
Faire face à la colère de mon proche
24 mars, 18h à 19h30

Groupe de soutien fratrie

2, 9 et 16 mars, 18h à 19h30

Soirées thématiques

L'insoutenable culpabilité...
comment mieux vivre avec!
17 mars, 18h à 20h
Les bienfaits de la méditation pleine conscience – avec le RAAJ*
24 mars, 18h à 20h

Ateliers:

Aider en équilibre*
4, 11, 18 et 25 mars, 15h à 17h
Le trouble de personnalité limite
4, 11, 18 et 25 mars, 13h à 15h
2, 9, 16, 23 et 30 mars, 18h à 20h
Atelier de maintien Aider en équilibre*
30 mars, 18h à 20h
Comprendre les enjeux de la relation
11, 18 et 25 mars, 15h à 17h

Musicothérapie

1, 15 et 29 mars, 19h à 20h30

* 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.

Groupe de soutien fratrie

Ce groupe implique un engagement de 6 semaines et permet à des frères et des sœurs d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale de partager leurs expériences et leurs vécus, en présence de deux intervenantes.

Ateliers Le trouble de personnalité limite (TPL)

Cette série d'ateliers nécessite un engagement de 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 de maintien sur le trouble de personnalité limite (TPL)

Il permet aux membres ayant assisté aux ateliers sur le trouble de personnalité limite de ré-actualiser leurs connaissances et de partager leurs vécus.

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.

Soirée thématique *L'insoutenable culpabilité... comment mieux vivre avec !*

Cette conférence vise à prendre le temps de reconnaître, ensemble, ce sentiment, qui peut influencer négativement notre vision de nous-même et nous inciter à nous isoler, parfois à notre insu.

Musicothérapie

Nadia Delisle, musicothérapeute, offre un espace de ressourcement à travers la musique : partage, écoute, chanson et composition musicale dirigée. Aucune connaissance musicale et aucun instrument ne sont requis.

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

Nos services sont rendus possibles grâce au soutien de :



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.

Atelier thématique

Ces ateliers visent à engager une réflexion et à favoriser un échange autour d'un thème, tel que la connaissance de soi, les deuils, la communication...

Ateliers Aider en équilibre

Cette série d'ateliers nécessite un engagement de 9 semaines. Ces rencontres permettent de mieux connaître la santé mentale, les enjeux reliés au vieillissement et leur rôle dans la relation.

Atelier de maintien Aider en équilibre

Il permet aux membres ayant assisté à la série d'ateliers *Aider en Équilibre* de ré-actualiser leurs connaissances et de partager leurs vécus.

Soirée thématique sur la méditation en pleine conscience

Gilberte Fleischmann présente les bénéfices de la méditation en pleine conscience, notamment la réduction du stress pour l'aidant, et propose des exercices de méditation et de concentration.

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 9 h et 12 h et 13 h et 17 h.

✉ accueil@aqpamm.ca

☎ 514 524-7131

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

📘 Pour toutes nos actualités, suivez-nous sur [Facebook](#)!