

RAANM

avril à juin

Programmation

# printemps

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.

Le mouvement

**spinal**

exercice  
et échanges

Professeure  
**Audrey  
Lehouiller**

8 ateliers  
**13 avril-1<sup>er</sup> juin**  
10h-11h30

Places  
limitées  
sur  
ZOOM

Animés par  
**Sylvie  
Riopel**

**Ateliers  
d'entraide**

**Estime  
de soi**

3 ateliers  
**15, 29 avril  
13 mai**  
13h30-15h

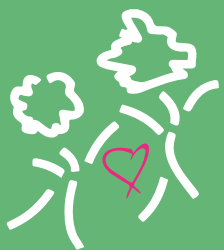
Un brin de  
**jasette**

**3, 10, 17 juin**  
13h30-15h

**Yoga**  
sur chaise

Professeure  
**Danielle  
Montmarquette**

**8, 15, 22 juin**  
13h30-14h30



Regroupement  
des aidantes  
et aidants  
naturels  
de Montréal

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

info@raanm.net

**raanm.net**

RAANM

avril à juin

Programmation

# printemps

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.

## Atelier-conférences

Ouvert aux intervenants

**Des impacts des messages d'âgisme véhiculés par la société**

avec  
**Lucie Delwaide**

**4 mai**  
13h30-15h

**Usure**  
de compassion

avec  
**Madeleine Fortier**

**26 mai**  
13h30-15h

**Conférences**  
par le RAANM

avec  
**Sylvie Riopel**

**Culpabilité**  
et épuisement

Parkinson-Montréal

**21 avril**  
10h-11h

**Portrait des proches aidants et présentation du RAANM**

Centre des Aînés de Villeray

**14 juin**  
13h30-14h30

**Assemblée générale**

**juin**  
À confirmer



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

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

info@raanm.net

**raanm.net**