

hiver

programmation —

prin — temps

plateforme ZOOM

Mouvement spinal tout en douceur

25 janvier au 7 juin

Mardi de 10h à 10h40
suivi d'un brin de jasette
jusqu'à 11h30

Pertes et multiples deuils

2 au 23 février

Mercredi 13h30 à 15h

Yoga méditatif

Je me prépare au sommeil

2 mars au 27 avril

Mercredi 19h à 19h45

— Ateliers d'entraide

La résilience chez le proche aidant

10 février de 13h30 à 15h

17 février de 19h à 20h30

Est-ce que je vis de la bienveillance ?

10 mars 13h30 à 15h

17 mars 19h à 20h30

Comprendre son sentiment d'impuissance

14 avril 13h30 à 15h

21 avril 19h à 20h30

Mes prochains défis ?

19 mai 13h30 à 15h

et 19h à 20h30

Dernier atelier d'entraide

9 juin de 13h30 à 15h

Tous au Jardin botanique !



Regroupement des aidantes
et aidants naturels de Montréal
raanm.net

pour s'inscrire

514 374-1056 poste 102
vieassociative@raanm.net

Projet d'été (à venir)

*Entre proches aidants,
nous partageons
nos outils*

Activité spéciale

15 mars 13h30 à 16h

Présentation de l'axe 3 et 4 du plan d'action

M^e Hélène Guay
B.C.L., LL.M.

PANÉLISTES:
Sophie Vedon
Coordonnatrice Coalition
Solidarité Santé (CSS)

Elaine Clavet
Travailleuse sociale,
psychothérapeute,
formatrice et superviseure

Mathieu Francoeur
Coordonnateur Mouvement
personnes handicapées pour
l'accès aux services (PHAS)

(pour intervenants
et proches aidants)

Conférence – RAANM

Conférences

30^e anniversaire du RAANM

25-26-27 mai

La maltraitance systémique c'est quoi?

3 février 13h30 à 15h

Julien Simard
Chercheur postdoctoral
gérontologie sociale

(pour intervenants
et proches aidants)

Le stress des proches aidants

28 avril 13h30 à 15h

Madeleine Fortier
Auteure et conférencière

(pour proches aidants)

Assemblée générale annuelle

Juin



Regroupement des aidantes
et aidants naturels de Montréal
raanm.net