

programmation

# au- tomne

conférences

plateforme zoom



Regroupement des aidantes  
et aidants naturels de Montréal

## ateliers – hebdomadaires

### Mouvement spinal

13 sept. au 6 déc.

10h-10h45

Audrey Lehouillier

entraîneuse spinal certifiée

suivi d'un brin de jasette

jusqu'à 11h30

places limitées

### Je me prépare au sommeil par un yoga méditatif

14 sept. au 7 déc.

19h-19h45

Danielle Montmarquette

professeure de yoga sur chaise

places limitées

## – ateliers d'entraide

### Mes humeurs et celles de mon proche... pas toujours simple!

20 octobre 13h30-15h

Lucie Delwaide

animatrice OVS

Sylvie Riopel

responsable

de la vie associative

### C'est quoi communiquer?

17 novembre 13h30-15h

24 novembre 19h-20h30

Spectacle

### Les rendez-vous des proches aidant·es

4 novembre 13h30-15h

Dominique Malacort

animatrice

### Faire un bilan

8 décembre 13h30-15h

groupe ouvert

Par le RAANM

### Conciliation travail et responsabilités des proches aidant·es

6 décembre 13h30 à 15h

Sylvie Riopel

responsable de la vie associative

### Pour que vieillir soit gai

22 septembre 13h30-15h

Julien Rougerie (il/lui)

chargé de programmes Fondation Émergence

### Concilier ses rôles sans s'épuiser!

9 novembre 10h-11h30

Madeleine Fortier

conférencière

Pour intervenants

### Présentation du livre

### Traitements-chocs et tartelettes

10 novembre 10h-12h

Julien Simard, Ph. D.

gérontologie sociale et anthropologie de la fin de vie

Bilan critique de la gestion

de la COVID-19 au Québec

pour s'inscrire

Semaine nationale des proches aidant·es  
du Québec – 7 au 13 novembre

514 374-1056 poste 102  
vieassociative@raanm.net