

AVRIL 2026

SESSION D'INFORMATION

Thématique: Vous vous questionnez sur les appareils auditifs ?

Nous aurons le plaisir de revoir Madame Marie-Helen Larochelle, audioprothésiste du Centre Auditif Abitibi. Elle viendra partager ses connaissances et répondre à vos questions au sujet des appareils auditifs.

Mardi 7 avril 2026

13 h 30 à 15 h 30



Ouvert à nos membres
proches aidants et
sympathisants

CAFÉ-RENCONTRE

Thématique : Comment ça va dans mon rôle de proche aidant ?

Voilà un sujet qui n'est pas facile à exprimer et à vivre. Venez échanger et discuter de votre rôle de proche aidant, et des divers défis que vous traversez.

Mardi 21 avril 2026

13 h 30 à 15 h 30



Ouvert à tous les
membres et aux proches
aidants non-membres

Thématique : L'apnée du sommeil, ça vous intéresse ?

Une autre belle rencontre; nous recevrons Monsieur Karl Tessier-Joseph, inhalothérapeute. Il sera en mesure de répondre à vos questions et démystifier les appareils utilisés pour l'apnée du sommeil.

Vendredi 24 avril 2026

13 h 30 à 15 h 30



Ouvert à nos membres
proches aidants et
sympathisants

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le soutien psychosocial s'adresse à tous nos membres

Lyn Bouchard, notre intervenante, est là pour vous supporter dans les moments difficiles que vous pouvez traverser. Par sa vaste expérience, elle peut vous outiller pour relever les défis que la vie met sur votre passage. Il n'y a pas de liste d'attente et le nombre de rencontres est en fonction de vos besoins.

Il suffit juste de la contacter et de prendre rendez-vous. Pourquoi hésiter ?

MAI 2026

CAFÉ-RENCONTRE

Thématique : L'âgisme, stéréotypes, préjugés, parlons-en !

La discrimination, les préjugés et les stéréotypes fondés sur l'âge visent le plus souvent les personnes âgées, mais peuvent toucher tous les groupes d'âge. Il se manifeste par l'exclusion sociale, le mépris, l'infantilisation ou des politiques discriminatoires, souvent tolérées socialement. Cette forme de maltraitance réduit la qualité de vie et la santé mentale.

Il faut nous sensibiliser à nos propres idées pour ainsi favoriser l'inclusion.

Nous aborderons ce sujet d'actualité lors de ce café-rencontre.

Mardi 5 mai 2026

13 h 30 à 15 h 30



Ouvert à tous les
membres et aux proches
aidants non-membres

GROUPE D'ENTRAIDE

Thématique: Mes défis

Le groupe d'entraide a pour objectif de vous offrir un moment et un lieu où vous pouvez partager et échanger des informations et des conseils dans un contexte informel. Le thème de février sera les défis. Ils sont nombreux en proche aide, mais ils sont surmontables.

Jeudi 7 mai 2026

13 h 30 à 15 h 30



Ouvert à nos membres
proches aidants

SESSION D'INFORMATION

Thématique : Au volant de ma santé

Présentation par Joëlle Dion, coordonnatrice locale en police communautaire SQ. La conduite demande attention, réflexes et de bonnes habitudes. Avec les années, il peut être utile de revoir certains aspects afin de continuer à rouler en toute confiance et en toute sécurité.

Joignez-vous à nous pour cette conférence informative.

Mardi 12 mai 2026

13 h 30 à 15 h 30



Ouvert à nos membres
proches aidants et
sympathisants

JUIN 2026

CAFÉ-RENCONTRE

Thématique : Avoir un passe-temps, est-ce si bon ?

Avoir un passe-temps est essentiel pour réduire le stress, améliorer la santé mentale et physique, et stimuler la créativité. Ce peut être une activité de loisir, un divertissement ou une occupation légère pratiquée pendant les temps libres. Venez vous joindre à nous pour échanger sur les bénéfices des passe-temps et nous parler de vos passions.

Jeudi 4 juin 2026

13 h 30 à 15 h 30



Ouvert à tous les
membres et aux proches
aidants non-membres

GROUPE D'ENTRAIDE

Thématique: Les avantages d'être proche aidant

Y a-t-il des avantages à être proche aidant ? Un beau thème et une belle occasion d'échanger entre proches aidants sans crainte du jugement. C'est aussi une occasion de se regrouper et de s'entraider.

Mardi 9 juin 2026

13 h 30 à 15 h 30



Ouvert à nos membres
proches aidants

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DES MEMBRES

L'Assemblée générale des membres se tiendra dans quelques mois. Que s'est-il passé au cours de la dernière année ? Comment votre Regroupement s'est-il développé ? C'est l'occasion d'en connaître davantage sur votre organisme ! Réservez immédiatement cette date importante à votre agenda.

Tous nos membres sont invités, qu'ils soient proches aidants ou sympathisants.

L'invitation officielle vous parviendra au début de juin.

Mercredi 17 juin 2026

13 h à 16 h



Ouvert à nos membres
proches aidants et
sympathisants

PROGRAMME « AU-DELÀ DES MOTS »

Au-delà des mots est **une série de 7 animations qui présentera des outils et des vidéos** pour éclairer le quotidien de nos membres proches aidants qui accompagnent et prennent en charge **un proche atteint de troubles neurocognitifs**.

Toutes et tous peuvent se reconnaître dans ces défis.

Jeudi 2 avril : Les premiers symptômes
Mercredi 15 avril : La quête de services
Mercredi 29 avril : Le quotidien à domicile
Mercredi 13 mai : La séparation
Mercredi 27 mai : La vie en hébergement
Mercredi 10 juin : Quand la vie resurgit
Jeudi 18 juin : La fin de vie de l'aidé

Pour informations ou vous inscrire au programme de 7 ateliers répartis sur 3 mois, contactez Lyn Bouchard, intervenante.

13 h 30 à 15 h 30



**Ouvert à nos membres
proches aidants**

DU NOUVEAU...

ATELIERS S'ADRESSANT AUX TRAVAILLEURS-PROCHES AIDANTS

Ateliers visant à sensibiliser, outiller et soutenir les travailleurs jonglant avec des responsabilités familiales et un emploi. Il définit la proche aidance, explique la conciliation travail-vie personnelle, présente les droits des aidants et propose des ressources pour éviter l'épuisement.

Jeudi 30 avril 2026 - EN PRÉSENCE de 18h30 à 20h30

Jeudi 21 mai 2026 - À DISTANCE de 18h30 à 20h30 (les personnes inscrites recevront le lien Zoom, pour se connecter, quelques jours avant la rencontre.)

Prenez note que l'atelier en présence sera offert au local du Regroupement Proches-Aidants Abitibi Ouest situé au 364-A rue Principale, La Sarre.