



Nous vous invitons à visiter notre site web

www.tcral.ca



JANVIER 2018				
	10	17	24	31
	Vécu partagé thématique	Roulettes de l'épuisement ; mon auto-évaluation	Comment utiliser mon temps de répit ?	Vécu partagé thématique *Adriana
FÉVRIER 2018				
	7	14	21	28
	«Être proche aidant» *Kimberly	Aimer... autrement	Vécu partagé thématique	Ressource privée de maintien à domicile *Adriana & Jessica
MARS 2018				
	7	14	21	28
	Anxiété et vieillissement	Sortir de sa zone de confort ; les bienfaits	Vécu thématique partagé	Les suites du colloque CESCO *Adriana

CALENDRIER THÉMATIQUE
GROUPE DE SOUTIEN HEBDOMADAIRE
 TOUS LES MERCREDIS DE 13H00 À 15H00
 707 boulevard Ste-Adèle, Québec, J8B 2N1
 Local B-108

579-888-0211



— Proches Aidants —
Argenteuil

Café-Échange



Le mercredi 24 janvier et le mercredi 7 février 2018

de 13h15 à 16h15

Au CAB D'Argenteuil
212, Rue Wilson, Lachute

La Bienveillance envers soi-même

Quoi de mieux que de débiter l'année en étant bienveillant envers soi-même. C'est quoi être bienveillant envers soi-même? C'est prendre soin de soi de façon à ce que l'on va bien intérieurement et alors, inévitablement, on a beaucoup à donner aux autres, sans que ce soit une corvée.

Nous verrons 5 étapes :

1. être présent à soi
2. oser prendre soin de soi, quitte à déplaire.
3. cultiver un dialogue humain par ...
4. créer une vie en accord avec qui on est profondément
5. discipliner son esprit

Animé par : Anick Giroux

intervenante auprès des Proches Aidants et animatrice certifiée en journal créatif

Veillez confirmer votre présence au plus tard

Le Vendredi 19 janvier 2018

Au 450-562-7447 P. 230

***** les places sont limitées *****

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec



CMSSS d'Argenteuil

L'APPU
POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINES
LAURENTIDES

Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.

INFO-AÏDANT
1 855 852-7784
LAPPULORG





Villa
Mont-Joie Inc.



Table de concertation
Parole aux aînés d'Argenteuil



Ville de Lachute



Lions Club Argenteuil



Coup de pouce Argenteuil
coopérative de solidarité



MFC
D'ARGENTEUIL
Avec vous.



Desjardins
Caisse d'Argenteuil



Accès Pharma
CSC Pharm.



TCRA
Association canadienne de soins de santé
d'urgence

Dîner conférence

Vendredi 26 janvier 2018 à 11 h 30

À la Villa Mont-Joie,
au 241 Elizabeth, Lachute

L'anxiété et son traitement non-pharmacologique

Avec **Anne-Marie Lafleur**

Infirmière / consultante en santé mentale
du Centre régional de santé mentale et toxicologie

Repas servi par Réception Campbell

Coût: 7 \$

Aucun billet disponible à la porte

Date limite d'achat / le mercredi 24 janvier 2018

Billets en vente :

À la Villa Mont-Joie, lundi et jeudi de 9h à 10h30

Auprès de Lise Thomas / 450 409-0942

À la Gare (rue Berry), du lundi au vendredi, de 8h30-16h30 #midi

Auprès de Marcel Laliberté / 450 562-5694

Auprès de Lisette Gauthier / 450 562-2665

Auprès de Claire Corbeil / 450 562-3862

Serez-vous le prochain poisson, une conférence gratuite offerte par le comité des usagers du CISSS de Laval



Animée par Louise Duquette et Carole Chabot de l'AQDR Laval-Laurentides, cette conférence vous informe sur les divers stratagèmes de fraude envers les aînés.

Mardi 16 janvier 2018 de 19h00 à 21h30, salle 101 (gymnase)
Place des Aînés, 435 Boulevard Curé-Labelle, Laval

Réservation obligatoire, car les places sont limitées
Date limite d'inscription : 12 janvier 2018

Inscription par courriel : info@cucssslaval.ca

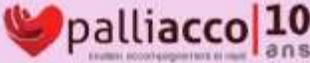
ou par notre site WEB : www.cucssslaval.ca

Votre réservation vous sera confirmée par courriel

Pour connaître les sujets et les dates de nos conférences pour 2018, consultez notre site Web au www.cucssslaval.ca/comite-des-usagers/liste-des-conferences-gratuites-2018-120

Visiter notre page Facebook pour savoir ce qui se passe chez les aînés





palliacco | 10 ans
EXPLORER ACCOMPAGNER ET SOIGNER

Services de base : Soutien, accompagnement et répit à *domicile* pour les personnes atteintes de cancer, les proches aidants, les personnes en fin de vie et les endeuillés.

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Hiver - Printemps 2018



Massothérapie
Une membre de l'équipe pour vous!

MASSOTHÉRAPIE



Service GRATUIT
Offert aux personnes atteintes de cancer, aux proches aidants et aux endeuillés
(selon certains critères)

 **Thé réconfortant** 

Pour personnes atteintes de cancer ou en rémission: Venez partager et échanger avec d'autres personnes vivant une réalité semblable. Vous serez accueillis dans une ambiance calme, ouverte et chaleureuse.

- À Mont-Tremblant: le 2^e lundi du mois de 10 h à 11 h 30
- À Sainte-Agathe: le dernier vendredi du mois de 10 h 30 à 12 h

Pour proches aidants, personnes atteintes de cancer et personnes endeuillées

<h4 style="text-align: center;">Groupe de détente</h4> <p style="text-align: center;">Pour vous faire du bien et terminer la semaine du bon pied.</p> <p>Des exercices de visualisation et de relaxation vous apporteront calme et tranquillité.</p> <ul style="list-style-type: none">➢ À Sainte-Agathe Tous les vendredis à compter du 12 janvier 2018 de 10 h 30 à 11 h 30	<h4 style="text-align: center;">Yoga régénérateur</h4> <p style="text-align: center;">Venez retrouver ou conserver un sentiment d'équilibre, de vitalité, de flexibilité et votre énergie.</p> <ul style="list-style-type: none">➢ À Mont-Tremblant Les lundis du 26 février au 16 avril 2018 de 16 h à 17 h➢ À Ste-Agathe - Les mardis du 20 février au 10 avril de 16 h à 17 h - Les jeudis du 19 avril au 7 juin de 10 h 40 à 11 h 50	<h4 style="text-align: center;">Session de réduction du stress</h4> <p style="text-align: center;">SESSION PERSONNALISÉE Des rencontres individuelles adaptées à vos besoins afin de libérer vos tensions et favoriser le mieux-être.</p> <p style="text-align: center;">Vous vivez du stress, de l'insomnie, de l'anxiété, nous pouvons vous aider.</p> <ul style="list-style-type: none">➢ À Mont-Tremblant➢ À Sainte-Agathe-des-Monts <p style="text-align: center;">*** SUR RENDEZ-VOUS ***</p>
---	---	--

Pour les personnes en deuil

<h4 style="text-align: center;">Café-rencontre</h4> <p>Une fois par mois, les personnes en deuil sont invitées à se réunir pour partager leur vécu en toute simplicité dans un lieu accueillant.</p> <ul style="list-style-type: none">➢ À Mont-Tremblant Les 2^e mardis du mois de 19 h à 20 h 30➢ À Sainte-Agathe Les 3^e jeudis du mois de 13 h 30 à 15 h	<h4 style="text-align: center;">Groupe de deuil</h4> <p>Pour ceux et celles qui ont perdu un être cher, 10 rencontres sur les étapes du deuil et la possibilité de partager avec d'autres personnes endeuillées.</p> <ul style="list-style-type: none">➢ À Mont-Tremblant Les lundis du 22 janvier au 2 avril de 19 h à 21 h➢ À Sainte-Agathe les lundis du 12 février au 16 avril OU du 14 mai au 16 juillet de 13 h 30 à 15 h 30
---	---

L'ACCOMPAGNEMENT VOUS INTÉRESSE?

Formation en accompagnement en soins palliatifs et soutien aux proches aidants

Pour acquérir des compétences, des connaissances et du savoir-être pour accompagner en soins palliatifs et devenir bénévole à Palliacco.
Secteur Mont-Tremblant / Rivière-Rouge : 31 janvier, 7 et 14 février 2018
Secteur Ste-Agathe / Pays-d'en-Haut : 20, 27 février et 6 mars 2018

Tous les services offerts par Palliacco sont gratuits, de Ste-Véronique à St-Sauveur
Inscrivez-vous dès maintenant!

Pour plus d'informations, consultez notre site internet : www.palliacco.org
Mont-Tremblant au 2280, rue Labelle | J8E 1T8
Ste-Agathe-des-Monts au 99, rue St-Vincent, local 2

Suivez-nous sur 
Téléphone : 819 717-9646
Sans frais : 1 855 717-9646



Rencontres Café-philo

Venez réfléchir et discuter avec :

Mathieu Martel

Auteur, conférencier et professeur de philosophie



Jeudi le 18 janvier 2018

« Qu'est-ce que le jugement ? »

Salle M4805

Centre de recherche de l'IUGM

4545 chemin Queen-Mary

Montréal, QC. H3W 1W5

Inscrivez-vous vite ! Coût : 5\$

514-340-3540 poste 3927 ou info@ovs-oas.org

Café et biscuits seront servis !

Fondation Sibylla Hesse

Veillez noter que, cette session, les Cafés-philo se tiendront les jeudis à 13h30, toutes les 3 semaines. Par ailleurs, les Cafés-philo ne se tiendront pas toujours au M4805 du Centre de Recherche de l'IUGM.





Dental Care and Oral Health

Join us for a videoconference
with

Registered Dental Hygienist,
Fabiola Lamothe,



**Wednesday,
January 24, 2018
10:00 a.m. - 12:00 p.m.**



4 Korner's Family Resource Center

200, rue Henri-Dunant, Deux-Montagnes
and

Community Learning Center (LRHS)
448, av. Argenteuil, Lachute

For more information or to register please
contact

450-974-3940 or email
info@4kornerscenter.org



Actualités, revue de presse, documents d'informations et info bulletins en ligne

Voici divers documents, bulletins, articles de journaux, portant sur divers aspects de la vie des aînés

Pour lire ces documents, cliquer  dans la liste ici-bas (ctrl + clic), sur les liens qui vous intéressent. Vous pouvez également obtenir tous ces documents en adressant une demande à info@tcral.ca

-  [AQDRLL Info, Infolettre de l'AQDR Laval-Laurentides, Janvier 2018](#)
-  [L'Appuilette, Bulletin de l'Appui Laurentides pour les proches aidants d'aînés, janvier 2018](#)
-  [Laurentians 4 Korner Newsletter, janvier 2018](#)
-  [Table de concertation communautaire mirabelloise, Bulletin courriel, édition du 8 janvier 2018](#)
-  [Pour un réflexe aîné au quotidien, Bulletin de la Table de concertation des aînés de l'île de Montréal, 21 décembre 2017](#)



Du 12 janvier 2018 au 21 mars 2018

Pour voir toutes les informations et le calendrier de toute l'année, visiter la page calendrier de notre site web <http://www.tcral.ca/calendrier.html>

Société Alzheimer des Laurentides : rencontre d'informations et de soutien pour la région de Rivière-Rouge
Ven. 12 janv. 10:00 - 12:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Mont-Tremblant
Lun. 15 janv. 13:15 - 15:15

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Lachute ANGLO
Mar. 16 janv. 13:00 - 15:00

EN ANGLAIS Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches a...

Conférence "Serez-vous le prochain poisson"

Mar. 16 janv. 19:00 - 21:30

Cette conférence vous informe sur les divers stratagèmes de fraude envers les aînés Gratuit Conférence animée par LOUISE DUQUETTE et CAROLE CHABOT, de l'AQDR (Association québécoise de défense des dro...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Sainte-Adèle

Mer. 17 janv. 18:30 - 20:30

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Mont-Laurier

Jeu. 18 janv. 10:00 - 12:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Ateliers d'art expression pour les proches aidants d'aînés de la MRC Thérèse-De Blainville

Jeu. 18 janv. 13:00 - 15:30

Pour inscription, contacter : Sylvie Desrochers au 450-430-5056 P. 228 Ces ateliers vous sont offerts en collaboration avec Le Centre d'Action Bénévole Solange-Beauchamp, L'APPUI Laurentides et la Vill...

Café Philo : "Qu'est-ce que le jugement"

Jeu. 18 janv. 13:30

Venez réfléchir et discuter avec : Mathieu Martel Auteur, conférencier et professeur de philosophie Inscrivez-vous vite!

Coût : 5 \$ 514-340-3540 poste 3927 ou info@ovs-oas.org Café et biscuits seront...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Lachute

Lun. 22 janv. 10:00 - 12:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Videoconférence "Dental Care and Oral Health"

Mer. 24 janv. 10:00 - 12:00

Join us to hear Registered Dental Hygienist, Fabiola Lamothe as she discusses dental care and oral health. "Everything that happens in your mouth affects your whole body." (Canadian Dental Association...

Café Échange "La bienveillance envers soi-même"

Mer. 24 janv. 13:15 - 16:15

Animé par Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants et animatrice certifiée en journal créatif C'est quoi être bienveillant envers soi-même? C'est prendre soin de soi de façon à ce que l'...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Saint-Eustache

Jeu. 25 janv. 19:00 - 21:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Dîner Conférence "L'anxiété et son traitement non pharmacologique"

Ven. 26 janv. 11:30

Avec Anne-Marie Lafleur Infirmière / consultante en santé mentale du Centre régional de santé mentale et toxicologie Repas servi par Réception Campbell Coût : 7 \$ Aucun billet disponible à la porte Bil...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontre d'informations et de soutien pour la région de Saint-Jérôme

Jeu. 1 févr. 19:00 - 21:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontre d'informations et de soutien pour la région de Rivière-Rouge

Ven. 2 févr. 10:00 - 12:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontre d'informations et de soutien pour la région de Saint-Jérôme

Mar. 6 févr. 13:00 - 15:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Café échange "La Bienveillance envers soi-même", partie 2

Mer. 7 févr. 13:15 - 16:15

Animé par Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants et animatrice certifiée en journal créatif C'est quoi être bienveillant envers soi-même? C'est prendre soin de soi de façon à ce que l'...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Blainville

Jeu. 8 févr. 19:00 - 21:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Sainte-Agathe-des-Monts

Mer. 14 févr. 13:30 - 15:30

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Mont-Laurier

Jeu. 15 févr. 10:00 - 12:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Mont-Tremblant

Lun. 19 févr. 13:15 - 15:15

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Lachute ANGLO

Mar. 20 févr. 13:00 - 15:00

EN ANGLAIS Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches a...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Sainte-Adèle

Mer. 21 févr. 18:30 - 20:30

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Saint-Eustache

Jeu. 22 févr. 19:00 - 21:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Lachute

Lun. 26 févr. 10:00 - 12:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Ateliers d'art expression pour les proches aidants d'aînés de Thérèse-De Blainville

Jeu. 1 mars 13:00 - 15:30

À la Maison du Citoyen au 37 rue Turgeon, Sainte-Thérèse, Salle A2 VENEZ-VOUS OFFRIR UNE PAUSE POUR VOUS RESSOURCER! FAITE-VITES LES PLACES SONT LIMITÉES!!!! POUR INSCRIPTION CONTACTER : Pour inscript...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontre d'informations et de soutien pour la région de Saint-Jérôme

Jeu. 1 mars 19:00 - 21:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontre d'informations et de soutien pour la région de Rivière-Rouge
Ven. 2 mars 10:00 - 12:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontre d'informations et de soutien pour la région de Saint-Jérôme
Mar. 6 mars 13:00 - 15:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Blainville
Jeu. 8 mars 19:00 - 21:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Sainte-Agathe-des-Monts
Mer. 14 mars 13:30 - 15:30

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Mont-Laurier
Jeu. 15 mars 10:00 - 12:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Mont-Tremblant
Lun. 19 mars 13:15 - 15:15

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Lachute ANGLO
Mar. 20 mars 13:00 - 15:00

EN ANGLAIS Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches a...

Société Alzheimer des Laurentides : rencontres d'informations et de soutien pour la région de Sainte-Adèle
Mer. 21 mars 18:30 - 20:30

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et l...

Pour lire toutes les informations du calendrier :

<http://www.tcral.ca/calendrier.html>

450-432-3200, poste 224

info@tcral.ca

www.tcral.ca