

Calendrier des activités 2014-2015



Association des parents et amis de la personne
atteinte de maladie mentale - Rive-Sud

NOS SERVICES ET PROGRAMMES

Interventions psychosociales

Interventions individuelles, couples et familiales où l'aide est reliée au soutien, à la communication, à la résolution de problèmes ou à la référence. Accompagnement P-38.

Activités d'information

Conférences permettant la transmission de renseignements sur tous les aspects reliés aux différentes problématiques; information téléphonique et en personne, site internet, bulletin Échos, Infolettre, Facebook, documentation.

Groupes de soutien et d'entraide

Activités qui consistent en des moments d'entraide entre pairs, accompagnés d'une animation de soutien.

Activités de formation

Activités d'éducation permettant aux participants d'acquérir certaines connaissances, habiletés et/ou attitudes en lien avec les stratégies d'adaptation individuelles et familiales.

Activités de sensibilisation

Sensibilisation de la population sur la situation des membres de l'entourage. Prévention de l'épuisement des accompagnateurs et sensibilisation sur les problèmes de santé mentale. Présentation sur demande.

Mesure de répit-dépannage

Ces mesures visent à permettre à la famille de se dynamiser pour ainsi prévenir une éventuelle détérioration des ressources de soutien au sein de la famille. L'articulation des activités de répit-dépannage se fait en fonction des besoins.

Vie associative

Activités visant l'implication des membres à l'esprit du groupe.

Territoire desservi

- * L'Agglomération de Longueuil
- * La MRC Marguerite-D'Youville

Principales problématiques

- * La schizophrénie
- * Les troubles bipolaires
- * La dépression
- * Les troubles obsessionnels-compulsifs
- * Les troubles de personnalité limite

Subventionné par :



Services en : français - anglais - espagnol

Ne soyez plus jamais seul !

Depuis 1981, l'APAMM-RS a pour mission de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale, de leur offrir une gamme de services de soutien et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

**10 boul. Churchill, suite 206
Greenfield Park PQ J4V 2L7**

450.766.0524

info@apammrs.org



www.apammrs.org

Conférences

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Conférences GRATUITES

Devenez membre : 20\$/personne; 35\$/famille par an

Septembre 2014 :

- Jeudi 11 (15h) : Être parent dans un monde de fou? (Dr. Yves Lamontagne) en *webdiffusion*
Jeudi 11 (19h) : **La capacité à surmonter les épreuves - la résilience en action (Eilyn Miranda)**
Mardi 16 (19h) : **Démystifier le trouble de personnalité limite (Patricia Arnaud)**
Vendredi 19 (14h) : Les victimes silencieuses du stress (Dr. Lupien) en *webdiffusion*

Octobre 2014 :

- Jeudi 09 (19h) : Comprendre le trouble bipolaire (Dr. Andrée Daigneault) en *webdiffusion*
Vendredi 17 (14h) : Naître, grandir, mourir. Être ou ne pas être ? (Dr. Zacchia) en *webdiffusion*

Novembre 2014 :

- Vendredi 14 (14h) : Fou ou foi? Religion et maladie mentale (Raymond Gravel) en *webdiffusion*
Mardi 18 (19h) : L'humeur en montagnes russes (bipolaire ou borderline) (Dr. Serge Beaulieu) en *webdiffusion*

Décembre 2014 :

- Mardi 09 (19h) : **Justice et santé mentale (Linda Girard)**
Vendredi 12 (14h) : Comment faire plaisir à Noël et se respecter (Rose-Marie Charest) en *webdiffusion*

Janvier 2015 :

- Vendredi 23 (14h) : Une relation vivante avec ses proches (Dominique Geffroy) en *webdiffusion*
Lundi 26 (19h) : **Avoir un père ou une mère atteint(e) de maladie mentale (Marie-Anick Duchesne) (+18 ans)**

Février 2015 :

- Mardi 03 (19h) : **Démystifier le trouble de personnalité limite (Patricia Arnaud)**
Lundi 09 (19h) : **Le syndrome de Diogène ou trouble d'accumulation compulsive (Marie-Anick Duchesne)**
Vendredi 20 (14h) : La colère : énergie de destruction (Michel Brien) en *webdiffusion*

Mars 2015 :

- Jeudi 05 (19h) : Les troubles psychotiques (Dr. Ridha Joobar) en *webdiffusion*
Vendredi 20 (14h) : Affronter ses peurs malgré la maladie (Michel Langlois) en *webdiffusion*

Avril 2015 :

- Mardi 14 (19h) : **Quand la dépression frappe (Patricia Arnaud)**
Vendredi 17 (14h) : «Je suis une personne, pas une maladie» (Luc Vigneault) en *webdiffusion*

Mai 2015 :

- Vendredi 15 (14h) : La peur d'avoir peur (anxiété) (Dr. Zacchia) en *webdiffusion*
Mardi 19 (19h) : **Les approches thérapeutiques dont la TCC (thérapie cognitive-comportementale) (Patricia Arnaud)**

Juin 2015 :

- Lundi 08 (19h) : **Démystifier le trouble narcissique (Marie-Anick Duchesne)**
Vendredi 12 (14h) : Burn-out ou épuisement des familles (Jean Poiré) en *webdiffusion*

IMPORTANT :

Pour le descriptif des conférences, consultez les «Activités à venir» au bas de la page de notre site web : www.apammrs.org

LIEU DES ACTIVITÉS : 10 boul. Churchill, suite 206, Greenfield Park.

Conférences en soirée

ou

**NOUVEAU : mini-conférences
un vendredi après-midi par mois**

VIE ASSOCIATIVE

Assemblée générale annuelle, précédée d'un
souper amical - jeudi 28 mai 2015 à 17h30

Groupes d'entraide

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Soutenez l'APAMM-RS par votre adhésion
20\$/personne; 35\$/famille par an

Vous sentez-vous dépassés par un trouble de santé mentale d'un proche? Nos groupes permettent de parler ouvertement dans un climat de respect et d'empathie. Les participants constatent qu'ils ne sont plus seuls avec cette situation. Vous trouverez un espace de soutien afin de mieux comprendre, travailler sur vos habiletés et attitudes, dans un processus de croissance personnelle et familiale.

Groupe d'entraide de SOIR (Marie-Christine Dion)

Dates : Les mercredis aux deux semaines : du 10 septembre au 17 décembre 2014; 14 janvier au 17 juin 2015 (19h à 21h).

Groupe d'entraide de JOUR (Eilyn Miranda)

Dates : Les mercredis aux deux semaines : du 10 septembre au 17 décembre 2014; 14 janvier au 17 juin 2015 (14h à 16h).

Groupe d'entraide mensuel «TPL» (Patricia Arnaud)

Ce groupe s'adresse à l'entourage d'une personne touchée par un trouble de personnalité limite (TPL).

Dates : Un mardi par mois : 09 sept./ 07 oct./ 04 nov./ 02 déc. 2014/ 13 janv./ 10 févr./ 10 mars/ 07 avr./ 05 mai/ 02 juin 2015 (19h à 21h).

Activités de répit

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Soutenez l'APAMM-RS par votre adhésion
20\$/personne; 35\$/famille par an

Portes ouvertes - LA RENTRÉE :

15h Conférence en après-midi; suivie à **17h** du lancement de notre Calendrier 2014-2015 avec l'équipe; buffet froid (don suggéré: 5\$);

19h Conférence d'Eilyn Miranda. Pour détails des présentations, voir la section *conférences*.

11 septembre 2014 (15h à 21h)

Groupe d'art-thérapie (Marie-Christine Dion, art-thérapeute)

Les ateliers d'art-thérapie vous permettent d'explorer différentes thématiques à travers l'utilisation de la peinture, du dessin, de la sculpture, du collage, etc. Ces médiums vous aideront à prendre contact avec votre monde intérieur et à extérioriser librement votre vécu, vos émotions et vos rêves. Six rencontres. Contribution de 25\$ pour le matériel.

Dates automne (soir) : les mercredis 17 sept./01, 15 et 29 oct./12 et 26 nov. 2014 (18h30 à 20h30)

Dates hiver (soir) : les mercredis 18 mars/01, 15 et 29 avr./13 et 27 mai 2015 (18h30 à 20h30)

Introduction au Hatha Yoga (Donna Laniel)

Atelier de dix rencontres pour ceux et celles qui désirent pratiquer le Hatha Yoga et retrouver un équilibre intérieur durable. Les bienfaits du Yoga sont multiples. Venez les découvrir. Gratuit.

Premier groupe (jour) : Les lundis aux deux semaines - du 08 sept. au 15 déc. 2014/19 janv./02 févr. 2015 (14h30 à 15h45)

Deuxième groupe (jour) : Les lundis aux deux semaines - du 16 févr. au 08 juin 2015 (14h30 à 15h45)

Souper des Fêtes - avec danse et animation : 150 rue Grant, Longueuil - 25\$/membres.

Samedi 06 décembre 2014 (18h)

ACTIVITÉ JEUNESSE

Atelier «ANNA ET LA MER» pour les jeunes de 7 à 12 ans, ayant un proche atteint de

maladie mentale (père, mère, frère ou soeur); sous forme d'un camp d'été :

Dates : les 22-23-25-26 juin 2015 de 9h30 à 16h.

Jeux, échanges, activités artistiques. Avec Marie-Christine Dion, art-thérapeute. Activité gratuite.



Rencontres individuelles en ART-THÉRAPIE pour les jeunes de 5 à 17 ans, avec Marie-Christine Dion, art-thérapeute. Activité gratuite.

Formations

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Soutenez l'APAMM-RS par votre adhésion
20\$/personne; 35\$/famille par an

SOS OUTILS FAMILLE (Marie-Anick Duchesne, Micheline Bessette et Valérie Quimper)

Série de quatre rencontres s'adressant aux nouvelles personnes qui arrivent à notre Association. But : Informer et former sur tout ce qui touche les maladies mentales, les attitudes à privilégier, la médication, etc. Contribution de 10\$ pour la documentation.

Dates automne (soir) : les lundis 06, 20, 27 oct./03 nov. 2014 (18h30 à 21h).

Dates hiver (jour) : les lundis 02, 09, 16 et 23 févr. 2015 (14h à 16h30).

Dates hiver (soir) : les lundis 09, 16, 23 et 30 mars 2015 (18h30 à 21h).

Dates printemps (jour) : les lundis 27 avr./04, 11 et 25 mai 2015 (14h à 16h30).

Aimer et aider un proche atteint du TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE (Marie-Anick Duchesne)

Série de douze rencontres, qui vise à soutenir les familles qui désirent amorcer une démarche de changement pour des relations familiales plus harmonieuses. Avoir un proche atteint du trouble de personnalité limite. Contribution de 25\$ pour la documentation.

Dates automne (soir) : les lundis du 22 septembre au 15 décembre 2014 (18h30 à 21h).

Dates automne (jour) : les mardis du 23 septembre au 09 décembre 2014 (13h30 à 16h).

Dates hiver (soir) : les lundis du 16 février au 11 mai 2015 (18h30 à 21h).

Défi bipolarité (Eilyn Miranda)

Série de six rencontres pour personnes ayant un proche atteint de bipolarité. Le but de ce programme est de comprendre pour mieux agir et prévenir. S'engager à assister aux six rencontres. Contribution de 15\$ pour la documentation.

Dates automne (soir) : les jeudis (à chaque semaine) du 23 octobre au 27 novembre 2014 (18h30 à 21h).

Dates printemps (jour) : les mercredis (aux deux semaines) 18 mars/01, 15 et 29 avr./13 et 27 mai 2015 (14h à 16h30).

Lâcher-prise (Marie-Christine Dion)

Le lâcher-prise est un des grands défis de la vie. Cette formation n'a pas la prétention de vous rendre des maîtres du lâcher-prise, mais d'amorcer une réflexion et de vous outiller afin de pouvoir appliquer ce mode de vie. Contribution de 10\$ pour la documentation.

Dates hiver (soir) : les mercredis 04 et 18 févr./04 mars 2015 (18h30 à 21h).

Cap schizophrénie (Eilyn Miranda)

Série de dix rencontres hebdomadaires pour personnes ayant un proche atteint de schizophrénie. Le but de ce programme est de comprendre pour mieux agir et prévenir. S'engager à assister aux dix rencontres. Contribution de 25\$ pour la documentation.

Dates (jour) : les jeudis du 12 mars au 14 mai 2015 (14h à 16h30).

NOUVEAU : L'ADHÉSION d'un proche à un traitement ANTIPSYCHOTIQUE (Eilyn Miranda)

Une rencontre formative pour personnes ayant un proche atteint de psychoses, schizophrénie ou bipolarité, afin d'aider ce proche à adhérer à son traitement. Diffusion du DVD : Les choix du DJ, par l'Institut universitaire en santé mentale de Québec. Gratuit.

Date (soir ou jour) : jeudi 16 octobre 2014 (19h à 20h30); ou 26 février 2015 (14h à 15h30).

Apprendre à se rapprocher sans agressivité (Ghislaine Pilon et Micheline Bessette)

En collaboration avec le Centre Fernand-Séguin, voici une formation de cinq rencontres pour mieux faire face aux comportements agressifs d'un proche atteint d'un trouble de santé mentale. Engagement aux rencontres. Gratuit. Documents fournis par le C.F.S.

Dates (soir) : les lundis 13, 20 et 27 avr./04 et 11 mai 2015 (18h30 à 21h).

Pour information concernant nos services et nos activités
veuillez contacter madame **Denise Dorval** à l'accueil.

10 Boulevard Churchill, suite 206, Greenfield Park (Québec) J4V 2L7

www.apammrs.org

info@apammrs.org

450.766.0524