

# CALENDRIER D'ACTIVITÉS

## Automne 2020



### ASSOCIATION DES PARENTS ET AMIS DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE – RIVE-SUD (APAMM-RS)

#### NOS SERVICES

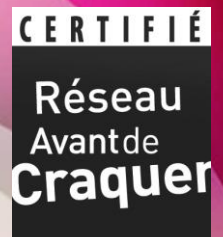
- **Interventions psychosociales**
  - En personne
  - Par téléphone
  - Par Zoom / Skype
  - Individus, couples et familles
- **Activités d'information**
  - Conférences
  - Infolettre
  - Site, Facebook
- **Groupes d'entraide**
- **Activités de formation et ateliers**
- **Activités de sensibilisation**
- **Mesures de répit-dépannage personnalisé**

#### 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.

#### TERRITOIRE DESSERVI

- Agglomération de Longueuil
- MRC Marguerite-D'Youville



#### Merci de devenir :

#### **MEMBRE RÉGULIER**

- \* 20\$ / individu
- \* 35\$ / famille

#### *HORS-TERRITOIRE*

#### **MEMBRE**

#### **SYMPATHISANT**

- \* 35\$ / individu
- \* 60\$ / famille

#### COORDONNÉES

10 boulevard Churchill, suite 206  
Greenfield Park (QC) J4V 2L7

**Tél : (450) 766.0524**



[www.apammrs.org](http://www.apammrs.org)

[info@apammrs.org](mailto:info@apammrs.org)

#### SERVICES

**Du lundi au vendredi :**  
**9h à 12h / 13h à 17h**

En français, anglais et espagnol.

# INFORMATION - CONFÉRENCES

**GRATUIT – INSCRIPTION OBLIGATOIRE par [info@apammrs.org](mailto:info@apammrs.org)**

Date	Titre	Description
15 septembre 19h à 20h	<i>Démystifier le trouble de personnalité limite</i> (Karine Bilodeau)	En <b>visioconférence ZOOM</b> - Information aux familles pour mieux connaître ce trouble : définition, causes, traitements, témoignages.
24 septembre 19h à 20h	<i>Comment faire face aux stress et aux traumatismes</i> (Eilyn Miranda)	En <b>visioconférence ZOOM</b> – Des événements tels que pandémies, violences ou catastrophes naturelles nous exposent à toutes sortes de stress. Partageons ensemble des pistes pour protéger notre santé mentale.
15 octobre 19h à 20h	<i>La résilience ou la capacité de rebondir</i> (Eilyn Miranda)	En <b>visioconférence ZOOM</b> – Pourquoi certaines personnes ont une résilience plus naturelle que d'autres ? Est-ce qu'on peut apprendre la résilience ? Réflexions sur ce sujet.
12 novembre 19h à 20h	<i>L'anxiété – la comprendre et mieux la gérer</i> (Linda Girard)	En <b>visioconférence ZOOM</b> - Nous vivons à une époque où l'anxiété et le stress sont rois. Personne n'est à l'abri de la souffrance de l'anxiété. Comprendre en quoi elle consiste, saisir sa nature et son fonctionnement pour mieux gérer notre vie.

## SOUTIEN ET ENTRAIDE

**Devenez membre ! – INSCRIPTION OBLIGATOIRE par [info@apammrs.org](mailto:info@apammrs.org)**

\* *Dépassés par un trouble de santé mentale d'un proche? Venez en parler ouvertement dans un climat de respect et d'empathie.*

Horaire	Titre et description	Dates
<b>Mercredi</b> toutes les deux semaines 14h à 16h	<b>GROUPE DE SOUTIEN</b> (Eilyn Miranda) – permet de travailler sur vos habiletés.	<b>Dates du petit groupe A</b> : du 9 septembre au 16 décembre. <b>Dates du petit groupe B</b> : du 16 septembre au 9 décembre.
<b>Mercredi</b> toutes les deux semaines 19h à 21h	<b>GROUPE D'ENTRAIDE</b> (Céline Myre et Christiane Audette) – lieu de partage.	<b>Dates</b> : du 16 septembre au 9 décembre.
<b>Jedi</b> une fois par mois 14h à 16h	<b>L'ENVOLEE</b> (Monique La Grenade et Sylvie Lespérance) – pré-requis : avoir participé à un groupe d'entraide ou soutien.	<b>Dates du petit groupe A</b> : 10 sept./22 oct./19 nov./10 déc. <b>Dates du petit groupe B</b> : 17 sept./29 oct./26 nov./17 déc.

# FORMATION

Devenez membre ! – INSCRIPTION OBLIGATOIRE par [info@apammrs.org](mailto:info@apammrs.org)

Dates	Titre	Description
<b>Automne 2020</b> via ZOOM - Les <u>mardis soirs</u> : du 22 sept. au 10 nov. 19h à 20h30	<b>Aimer et aider un proche atteint du trouble de personnalité limite</b> (Karine Bilodeau)	Série de <b>huit rencontres</b> pour 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. <i>40\$ membre régulier / 160\$ sympathisant</i>
<b>Automne 2020</b> <u>sur place</u> – Les <u>lundis après-midis</u> : du 21 sept. au 16 nov. 13h30 à 16h	<b>Aimer et aider un proche atteint du trouble de personnalité limite</b> (Karine Bilodeau)	Série de <b>huit rencontres</b> pour 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. <i>40\$ membre régulier / 160\$ sympathisant</i>
<b>Automne 2020</b> <u>sur place</u> - Les <u>lundis soirs</u> : du 21 sept. au 2 nov. 18h30 à 20h30	<b>Défi des troubles de l'humeur (bipolarité et dépression)</b> (Patricia Arnaud)	Série de <b>six rencontres</b> pour personnes ayant un proche atteint de bipolarité (maniaco-dépression) ou de dépression. Comprendre pour mieux agir et prévenir. <i>30\$ membre régulier / 120\$ sympathisant</i>
<b>Automne 2020</b> <u>sur place</u> : Les <u>lundis soirs</u> : du 9 nov. au 14 déc. 18h30 à 20h30	<b>Défi des troubles psychotiques</b> (Patricia Arnaud)	Série de <b>six rencontres</b> pour personnes ayant un proche atteint d'un trouble psychotique, de schizophrénie ou de psychose toxique. Comprendre pour mieux agir et prévenir. <i>30\$ membre régulier / 120\$ sympathisant</i>

\*\*\* **Gratuit pour personnes à faibles revenus sur notre territoire. Informez-vous.**

# RÉPIT ET VIE ASSOCIATIVE

Devenez membre ! – INSCRIPTION OBLIGATOIRE par [info@apammrs.org](mailto:info@apammrs.org)

Dates	Titre	Description
Jeudi 3 décembre 2020 18h à 22h Lieu : Restaurant à <i>définir</i>	<b>Souper du Temps des Fêtes</b> <b>Conférence à définir.</b>	Rencontre amicale pour les membres en règle de l'APAMM-RS, suivie d'une conférence.
Jeudi 27 mai 2021 18h à 22h	<b>Assemblée générale annuelle</b> , suivie d'un souper	<i>On vous annonce d'avance l'AGA, afin que vous inscriviez cette date à votre agenda.</i>

\*\*\* **Gratuit pour personnes à faibles revenus sur notre territoire. Informez-vous.** (28 juillet 2020)

# CALENDRIER AUTOMNE 2020

Septembre				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>7</b> Congé fête du travail	<b>8</b>	<b>9</b> 14h Soutien A	<b>10</b> 14h Envolée A	11
<b>14</b>	<b>15</b> 19h Conférence sur le TPL	<b>16</b> 14h Soutien B 19h Entraide	<b>17</b> 14h Envolée B	18
<b>21</b> 13h30 Form. TPL 18h30 Form. Humeur	<b>22</b> 19h Form. TPL	<b>23</b> 14h Soutien A	<b>24</b> 19h Conférence sur les Traumas	25
<b>28</b> 13h30 Form. TPL 18h30 Form. Humeur	<b>29</b> 19h Form. TPL	<b>30</b> 14h Soutien B 19h Entraide	<b>1 octobre</b>	<b>2 octobre</b>
Octobre				
<b>5</b> 13h30 Form. TPL 18h30 Form. Humeur	<b>6</b> 19h Form. TPL	<b>7</b> 14h Soutien A	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>12</b> Congé Action de grâces	<b>13</b> 19h Form. TPL	<b>14</b> 14h Soutien B 19h Entraide	<b>15</b> 19h Conf. Résilience	<b>16</b>
<b>19</b> 13h30 Form. TPL 18h30 Form. Humeur	<b>20</b> 19h Form. TPL	<b>21</b> 14h Soutien A	<b>22</b> 14h Envolée A	<b>23</b>
<b>26</b> 13h30 Form. TPL 18h30 Form. Humeur	<b>27</b> 19h Form. TPL	<b>28</b> 14h Soutien B 19h Entraide	<b>29</b> 14h Envolée B	<b>30</b>
Novembre				
<b>2</b> 13h30 Form. TPL 18h30 Form. Humeur	<b>3</b> 19h Form. TPL	<b>4</b> 14h Soutien A	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>9</b> 13h30 Form. TPL 18h30 Form. Psychose	<b>10</b> 19h Form. TPL	<b>11</b> 14h Soutien B 19h Entraide	<b>12</b> 19h Conf. Anxiété	<b>13</b>
<b>16</b> 13h30 Form. TPL 18h30 Form. Psychose	<b>17</b>	<b>18</b> 14h Soutien A	<b>19</b> 14h Envolée A	<b>20</b>
<b>23</b> 18h30 Form. Psychose	<b>24</b>	<b>25</b> 14h Soutien B 19h Entraide	<b>26</b> 14h Envolée B	<b>27</b>
Décembre				
<b>30 novembre</b> 18h30 Form. Psychose	<b>1</b>	<b>2</b> 14h Soutien A	<b>3</b> Souper de Noël et activité	<b>4</b>
<b>7</b> 18h30 Form. Psychose	<b>8</b>	<b>9</b> 14h Soutien B 19h Entraide	<b>10</b> 14h Envolée A	<b>11</b>
<b>14</b> 18h30 Form. Psychose	<b>15</b>	<b>16</b> 14h Soutien A	<b>17</b> 14h Envolée B	<b>18</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> Bureau fermé	<b>25</b> Joyeux Noël