

## Heures d'ouverture

Lundi 8h30 à 12h - 13h à 16h30  
Mardi 8h30 à 12h - 13h à 16h30  
Mercredi 8h30 à 12h - 13h à 16h30  
Jeudi 8h30 à 12h - 13h à 16h30  
Vendredi 8h30 à 12h

## Congés fériés

1er septembre et 13 octobre 2025  
et du 22 décembre 2025 au 2 janvier 2026

## Communiquez avec nous

☎ 450-657-0514

🌐 [aidantslassomption.org](http://aidantslassomption.org)

✉ [info@aidantslassomption.org](mailto:info@aidantslassomption.org)

📍 Centre à Nous – Pavillon Lions  
Local 225  
50, rue Thouin  
Repentigny (Qc) J6A 4J4

# CALENDRIER D'AUTOMNE 2025



Inscription aux activités  
dès le 11 août 2025



✉ [info@aidantslassomption.org](mailto:info@aidantslassomption.org)

☎ 450-657-0514

📍 Centre à Nous – Pavillon Lions – Local 225  
50, rue Thouin, Repentigny (Qc) J6A 4J4

Vous êtes une  
**personne  
proche  
aidante** (PPA)  
de la **MRC  
L'Assomption** ?

Consultez notre  
site internet  
pour connaître  
tous nos  
services offerts  
aux PPA  
membres\*.

\***Adhésion annuelle**  
20\$ valide jusqu'au  
31 mars 2026

# Août

- 19** **ATELIER DE GROUPE - DIFFICULTÉS ET TROUBLES DU LANGAGE**  
Marie-Jeanne Perron  
🕒 17h30 - 19h30 📍 Café Les Entêtées : 288 Boul. de l'Ange-Gardien, L'Assomption
- 21** **BRUNCH DE LA RENTRÉE**  
Équipe RANCA  
🕒 9h30 - 11h30 📍 Pavillon Desjardins - Salle Charles-Émile Rivest (6e étage)  
💰 Membres : 25\$ Non Membres : 30\$ ⌚ Date limite d'inscription : 18 août 2025
- 26** **CAFÉ-RENCONTRE - LE CHOIX D'ÊTRE UN AIDANT**  
Marie-Jeanne Perron  
🕒 17h30 - 19h30 📍 Café Les Entêtées : 288 Boul. de l'Ange-Gardien, L'Assomption
- 27** **ATELIER DE GROUPE - CONNAÎTRE LES TYPES D'HÉBERGEMENT**  
Martin Kirouac  
🕒 17h30 - 20h30 📍 Pavillon Lions - Salle 231

# Septembre

- 3** **CAFÉ-RENCONTRE - LES DIFFÉRENTS SENTIMENTS RESENTIS PAR LES AIDANTS NATURELS**  
Martin Kirouac  
🕒 10h00 - 12h00 📍 Pavillon Lions - Salle 231
- 10** **ATELIER DE GROUPE - PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT**  
Martin Kirouac  
🕒 17h30 - 20h00 📍 Pavillon Lions - Salle 231

# Septembre (suite)

- 12** **COURS DE YOGA SUR CHAISE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Sophie Desjardins  
🕒 10h00 - 11h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent
- 19** **COURS DE YOGA SUR CHAISE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Sophie Desjardins  
🕒 10h00 - 11h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent
- 19** **SALON DES AÎNÉS**  
Association québécoise de défense des droits des pré-retraités et retraités (AQDR L'Assomption)  
🕒 10h00 - 16h00 📍 Centre récréatif de Repentigny : 740, rue Pondbriand, Repentigny
- 23** **ATELIER DE GROUPE - LE DEUIL BLANC**  
Marie-Jeanne Perron  
🕒 17h30 - 19h30 📍 Café Les Entêtées : 288 Boul. de l'Ange-Gardien, L'Assomption
- 24** **ATELIER DE GROUPE - LE DEUIL**  
Martin Kirouac  
🕒 9h30 - 12h00 📍 Pavillon Lions - Salle 231
- 25** **SOUPER DES MEMBRES** 💰 À vos frais  
🕒 17h30 - 19h30 📍 Bistro L'Ange Cornu : 265, Boul. de l'Ange-Gardien, L'Assomption
- 26** **COURS DE YOGA SUR CHAISE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Sophie Desjardins  
🕒 10h00 - 11h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent
- 30** **CAFÉ-RENCONTRE - LES PROBLÈMES DE RELATION DANS LA FAMILLE**  
Marie-Jeanne Perron  
🕒 17h30 - 19h30 📍 Café Les Entêtées : 288 Boul. de l'Ange-Gardien, L'Assomption

# Octobre

- 1** **CAFÉ-RENCONTRE - LE QUOTIDIEN (LES TÂCHES) DANS LA VIE D'UN AIDANT**  
Martin Kirouac  
🕒 10h00 - 12h00 📍 Pavillon Lions - Salle 231
- 1** **ART-THÉRAPIE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Diane Tapp  
🕒 13h00 - 16h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle H.-Denis-Tremblay
- 3** **COURS DE YOGA SUR CHAISE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Sophie Desjardins  
🕒 10h00 - 11h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent
- 8** **ATELIER DE GROUPE - L'ÉQUILIBRE VIE PERSONNELLE / RÔLE D'AIDANT**  
Martin Kirouac  
🕒 17h30 - 20h00 📍 Pavillon Lions - Salle 231
- 10** **COURS DE YOGA SUR CHAISE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Sophie Desjardins  
🕒 10h00 - 11h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent
- 15** **ART-THÉRAPIE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Diane Tapp  
🕒 13h00 - 16h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle H.-Denis-Tremblay
- 17** **COURS DE YOGA SUR CHAISE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Sophie Desjardins  
🕒 10h00 - 11h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent
- 21** **ATELIER DE GROUPE - PRÉVENIR L'USURE DE COMPASSION**  
Marie-Jeanne Perron  
🕒 17h30 - 19h30 📍 Café Les Entêtées : 288 Boul. de l'Ange-Gardien, L'Assomption

- 22** **ATELIER DE GROUPE - SANTÉ MENTALE: LA GESTION DES ÉMOTIONS**  
Martin Kirouac  
🕒 10h00 - 12h00 📍 Pavillon Lions - Salle 231
- 24** **COURS DE YOGA SUR CHAISE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Sophie Desjardins  
🕒 10h00 - 11h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent
- 28** **CAFÉ-RENCONTRE - L'ACCEPTATION DE LA MALADIE**  
Marie-Jeanne Perron  
🕒 17h30 - 19h30 📍 Café Les Entêtées : 288 Boul. de l'Ange-Gardien, L'Assomption
- 29** **ART-THÉRAPIE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Diane Tapp  
🕒 13h00 - 16h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle H.-Denis-Tremblay
- 30** **SOUPER DES MEMBRES** 💰 À vos frais  
🕒 17H30 - 19-30 📍 Grenache Rôtisserie & Grill : 639, rue Notre-Dame, Repentigny
- 31** **COURS DE YOGA SUR CHAISE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Sophie Desjardins  
🕒 10h00 - 11h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent



# Novembre

- 5 CAFÉ-RENCONTRE - LES CHANGEMENTS DANS LES RÔLES ET LE FARDEAU DES AIDANTS**  
Martin Kirouac  
🕒 10h00 - 12h00 📍 Pavillon Lions - Salle 231
- 6 ATELIER DE GROUPE - LA GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ: TECHNIQUES DE RELAXATION**  
Martin Kirouac  
🕒 10h00 - 12h00 📍 Pavillon Lions - Salle 231
- 7 COURS DE YOGA SUR CHAISE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Sophie Desjardins  
🕒 10h00 - 11h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent
- 12 ART-THÉRAPIE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Diane Tapp  
🕒 13h00 - 16h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle H.-Denis-Tremblay
- 14 COURS DE YOGA SUR CHAISE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Sophie Desjardins  
🕒 10h00 - 11h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent
- 18 ATELIER DE GROUPE - FAIRE FACE AU SENTIMENT DE CULPABILITÉ**  
Marie-Jeanne Perron  
🕒 17h30 - 19h30 📍 Café Les Entêtées : 288 Boul. de l'Ange-Gardien, L'Assomption
- 19 ATELIER DE GROUPE - LA GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ: TECHNIQUES DE MÉDITATION**  
Martin Kirouac  
🕒 10h00 - 12h00 📍 Pavillon Lions - Salle 231
- 21 COURS DE YOGA SUR CHAISE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Sophie Desjardins  
🕒 10h00 - 11h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent
- 25 CAFÉ-RENCONTRE - LA RECONNAISSANCE**  
Marie-Jeanne Perron  
🕒 17h30 - 19h30 📍 Café Les Entêtées : 288 Boul. de l'Ange-Gardien, L'Assomption

- 27 SOUPER DES MEMBRES** 💰 À vos frais  
🕒 17H30 - 19-30 📍 Restaurant Luce : 313, rue Notre-Dame #6, Repentigny
- 28 COURS DE YOGA SUR CHAISE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Sophie Desjardins  
🕒 10h00 - 11h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent

# Décembre

- 2 CAFÉ-RENCONTRE - LE CHOIX D'ÊTRE UN AIDANT (MANDAT)**  
Martin Kirouac  
🕒 10h00 - 12h00 📍 Pavillon Lions - Salle 231
- 3 ATELIER DE GROUPE - COMMUNICATION EFFICACE: TECHNIQUES POUR MIEUX COMMUNIQUER AVEC LES GENS QUI NOUS ENTOURENT**  
Martin Kirouac  
🕒 13h30 - 15h30 📍 Pavillon Lions - Salle 231
- 4 BRUNCH NOËL**  
Équipe RANCA  
🕒 9h30 - 11h30 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent  
💰 Membres : 25\$ Non Membres : 30\$ 🕒 Date limite d'inscription : 27 novembre 2025
- 16 CAFÉ-RENCONTRE - LES BESOINS ET LES DROITS DES PERSONNES PROCHES AIDANTES**  
Marie-Jeanne Perron  
🕒 17h30 - 19h30 📍 Café Les Entêtées : 288 Boul. de l'Ange-Gardien, L'Assomption
- 17 ATELIER DE GROUPE - L'AIDE MÉDICALE À MOURIR**  
Martin Kirouac  
🕒 10h00-12h00 📍 Pavillon Lions - Salle 231

## Rencontres individuelles

Nos intervenants psychosociaux sont disponibles pour vous rencontrer individuellement. **Appelez nous** pour fixer un premier rendez-vous.

