

## 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 Bergeron

🕒 17h30 - 20h30 📍 Café Les Entêtées : 255 rue St-Etienne, 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 Bergeron

🕒 17h30 - 20h30 📍 Café Les Entêtées : 255 rue St-Etienne, 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 RESSENTIS 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

🕒 9h00 - 12h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent

19

## COURS DE YOGA SUR CHAISE

💰 Membres : 10\$ par cours

Sophie Desjardins

🕒 9h00 - 12h00 📍 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 - 20h30 📍 Café Les Entêtées : 255 rue St-Etienne, 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

🕒 9h00 - 12h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent

30

## CAFÉ-RENCONTRE - LES PROBLÈMES DE RELATION DANS LA FAMILLE

Marie-Jeanne Bergeron

🕒 17h30 - 20h30 📍 Café Les Entêtées : 255 rue St-Etienne, 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

🕒 9h00 - 12h00 📍 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

🕒 9h00 - 12h00 📍 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

🕒 9h00 - 12h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent

## 21 ATELIER DE GROUPE - PRÉVENIR L'USURE DE COMPASSION

Marie-Jeanne Perron

🕒 17h30 - 20h30 📍 Café Les Entêtées : 255 rue St-Etienne, 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

🕒 9h00 - 12h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent

## 28 CAFÉ-RENCONTRE - L'ACCEPTATION DE LA MALADIE

Marie-Jeanne Bergeron

🕒 17h30 - 20h30 📍 Café Les Entêtées : 255 rue St-Etienne, 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

🕒 9h00 - 12h00 📍 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  
🕒 17h30 - 20h00 📍 Pavillon Lions - Salle 231
- 7

**COURS DE YOGA SUR CHAISE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Sophie Desjardins  
🕒 9h00 - 12h00 📍 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  
🕒 9h00 - 12h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent
- 18

**ATELIER DE GROUPE - FAIRE FACE AU SENTIMENT DE CULPABILITÉ**  
Marie-Jeanne Perron  
🕒 17h30 - 20h30 📍 Café Les Entêtées : 255 rue St-Etienne, L'Assomption
- 21

**COURS DE YOGA SUR CHAISE** 💰 Membres : 10\$ par cours  
Sophie Desjardins  
🕒 9h00 - 12h00 📍 Pavillon Richelieu - Salle Jacques-Parent
- 25

**CAFÉ-RENCONTRE - LA RECONNAISSANCE**  
Marie-Jeanne Bergeron  
🕒 17h30 - 20h30 📍 Café Les Entêtées : 255 rue St-Etienne, 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  
🕒 9h00 - 12h00 📍 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 Bergeron  
🕒 17h30 - 20h30 📍 Café Les Entêtées : 255 rue St-Etienne, L'Assomption

## Rencontres individuelles



Nos intervenants psychosociaux sont disponibles pour vous rencontrer individuellement.

Appelez nous pour fixer un premier rendez-vous.

