



AQDR

Québec

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

Bonjour à toutes et à tous!

Un changement s'impose en ce mois de septembre dans notre programme. En effet, conformément à l'agenda du conférencier, vous voudrez bien noter qu'une **collation - conférence** pour les proches aidants se tiendra **mercredi le 04 octobre 2023**, de 10 h à 12 h, au **Montmartre canadien** (Salle Marie-Guyart), 1669 Chemin Saint-Louis, G1S 1G5.

Il s'agit d'un moment d'échange et de partage inédit proposé aux proches aidants et à toute autre personne volontaire. En effet, après le passage en trouble par la pandémie, un regard sur la santé s'avère nécessaire. La santé psychologique ou mentale est une des questions auxquelles bon nombre de personnes accordent un intérêt majeur, et ce, en raison des bouleversements, des épreuves, des tragédies, bref des situations difficiles qui affectent la vie humaine au quotidien.

Pour sortir du stress et de l'anxiété souvent engendrés par de telles situations, la conférence du 04 octobre est une opportunité à ne point rater. Elle a comme thème: **La résilience : la cultiver pour mieux surmonter les difficultés**. Cette conférence se vaudra instructive, interactive et divertissante. Elle sera présentée par M. Stéphane Migneault, un psychologue, un psychothérapeute de profession et un conférencier pétri d'expérience et inspirant la confiance.

Nous vous invitons cordialement à cette séance qui sera sous la coordination de Joseph Désiré Awono, responsable du projet Proche aidant-solidarité à l'AQDR Québec. Veuillez nous confirmer votre présence en téléphonant au secrétariat de l'AQDR Québec au 418 524-0437, poste 0.

Au plaisir de vous rencontrer!

Judith Gagnon,

Présidente, AQDR Québec