

ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

ATELIERS THÉMATIQUES



Retrouver son pouvoir face à l'impuissance

9 et 23 octobre, de 13h à 15h

La gestion du stress et de l'anxiété

26 novembre et 3 décembre, de 13h30 à 15h30

Le deuil et le temps de fêtes

10 décembre, de 13h à 15h

GROUPES DE PLEINE CONSCIENCE



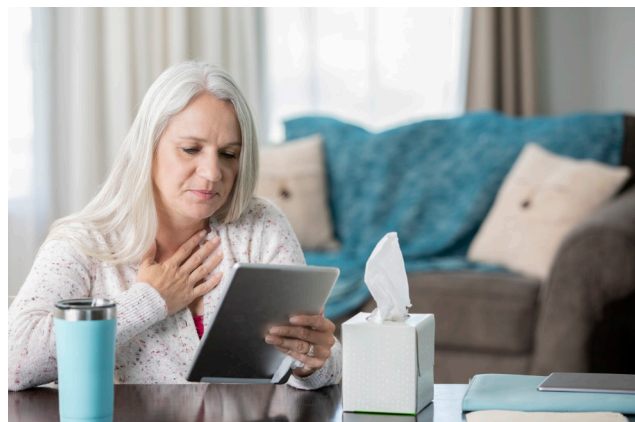
Méditation*

En continu, les mercredis de 10 h à 11h30

Yoga thérapeutique

Du 12 septembre au 28 novembre, de 10 h à 11h30

GROUPES DE SOUTIEN



Groupe de soutien ouvert

En continu, les lundis de 10h à 12h

Groupe de soutien pour les endeuillées

Du 1er octobre au 19 novembre, de 13h à 15h.

ATELIERS DE SOINS DU CORPS



Fabrication de soins naturels*

24 septembre, 13 octobre, 10 novembre et 17 décembre,
De 10 h à 12 h

IMPORTANT: Merci de vous inscrire au moins deux semaines en avance pour cet atelier.

ATTENTION: Toutes les activités et services de soutien offerts aux proches aidantes seront réalisées par ZOOM jusqu'à ce que ce soit plus sécuritaire de les tenir en personne. Nous sommes disponibles pour guider les participantes individuellement pour l'installation et l'utilisation de ZOOM au besoin. Les activités sont bilingues, mais à cause des ratios, la plupart des activités sont tenues en français avec traduction et participation en anglais lorsque demandé.

Information, inscriptions et rendez-vous individuels:

514-866-9941, poste 226
prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org

ATELIERS THÉMATIQUES

Retrouver son pouvoir face à l'impuissance | Cet atelier réalisé en deux parties vous aidera à mieux comprendre le sentiment d'impuissance ressenti dans nos vies; les sources, les types d'impuissance et comment mieux les identifier. Pendant la 2e partie, nous décortiquerons les exemples donnés par les participantes afin d'avoir accès à comment mieux vivre l'impuissance et marcher davantage vers la paix.

La gestion du stress et de l'anxiété | Afin de vivre une vie plus saine et plus épanouie, il devient important de comprendre les manifestations physiques, émotionnelles, cognitives et comportementales du stress. Ces ateliers aborderont ces thèmes, en plus de discuter du rôle de nos pensées sur l'intensité et la fréquence du stress ressenti et des moyens qui vous aideront à gérer votre stress et votre anxiété au quotidien.

Le deuil et le temps de fêtes | Le temps des fêtes peut devenir un moment difficile à célébrer lorsqu'on a perdu un être cher. Comment s'aider à faciliter ce passage annuel sans assombrir nos festivités? Lors de cet atelier, nous réfléchirons à comment prendre soin de soi tout en laissant une place au proche décédé dans nos célébrations.

GROUPES DE PLEINE CONSCIENCE

Yoga pour proches aidantes | Cours de yoga, méditatif et doux, qui vous permet de vous reconnecter à votre bien-être et à vos émotions. Les positions peuvent être adaptées pour les femmes dont les capacités physiques sont limitées.

Méditation* | Occasion pour les proches aidantes de se rencontrer et de pratiquer la méditation de pleine conscience, en développant une conscience calme et sans jugement.

GROUPES DE SOUTIEN

Groupe de soutien ouvert | Lieu d'échange et de soutien unique : Le partage de rêves est utilisé comme outil afin de guider la discussion hebdomadaire et de réfléchir, mieux comprendre et trouver des solutions aux défis quotidiens auxquels les proches aidantes font face. *Il n'est pas nécessaire de partager ses rêves pour bénéficier des bienfaits de ces groupes.

Groupe de soutien pour les endeuillées | Un groupe de soutien guidé de 8 semaines pour les proches aidantes endeuillées qui ont perdu leur proche. Ce groupe de soutien vous permettra de créer un espace sacré afin d'être accompagnée dans les émotions douloureuses, de travailler votre deuil à votre rythme, de sortir de l'isolement et de cultiver l'apaisement dans ce processus unique à chacune.

ATELIERS DE SOINS DU CORPS

Fabrication de soins naturels* | Fabriquez des exfoliants corporels au sel de la mer morte, des bains de pieds, et d'autres produits. Un moment unique dans la détente et la convivialité. Les ingrédients seront fournis à l'avance par le Y des femmes par la livraison, si vous n'avez pas ce qu'il faut.

IMPORTANT:

Merci de vous inscrire au moins deux semaines en avance pour cet atelier.

ACTIVITÉS GRATUITES!
Inscription requise :

514-866-9941, poste 226
prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org