

ACTIVITÉS GRATUITES POUR PROCHES AIDANTES

ATELIERS THÉMATIQUES



Naviguer le système

Le jeudi 13 mai, de 18 h à 20 h

Relations saines

Le jeudi 20 mai, de 13 h à 15 h

La honte et la culpabilité

Le jeudi 27 mai, de 13 h à 15 h

Vieillir autrement

Le jeudi 3 juin, de 13 h à 15 h

Le deuil blanc

Le jeudi 10 juin, de 13 h à 14 h 30

ACTIVITÉS DE PLEINE CONSCIENCE



Yoga thérapeutique

Les samedis, de 10 h à 11 h 30
du 3 avril au 19 juin

Méditation pleine conscience (pour proches aidantes aînées)*

Les mercredis de 10 h à 11 h 30
du 7 avril au 30 juin

GROUPES DE SOUTIEN



Groupe de soutien ouvert

Tous les deux lundis, de 10 h à 12 h
du 19 avril au 28 juin

Groupe de soutien pour les endeuillées

Les vendredis de 13 h à 15 h, du 23 avril au 18 juin
Groupe fermé - Places limitées - Inscription avant le 22 avril

ATELIERS SOINS DE SOI



Mon calepin d'autocompassion

Les dimanches de 10h30 à 12h, du 2 mai au 20 juin
Places limitées - Inscription avant le 21 avril

Soins de soi et causerie (pour proches aidantes aînées)*

Tous les deux mardis, de 13 h à 15 h, du 18 mai au 29 juin
Présence requise à chaque atelier

Soirée de peinture (pour proches aidantes aînées)*

Le jeudi 6 mai de 17 h à 19 h
Inscription avant le 23 avril

Club de marche (pour proches aidantes aînées)*

Tous les deux mardis, de 10 h à 11h30, du 11 mai au 22 juin
Groupe fermé - Inscription avant le 10 mai

ATTENTION: Les activités du printemps seront réalisées par ZOOM. Nous sommes disponibles pour vous accompagner dans l'installation et l'utilisation de ZOOM au besoin. Nos services sont bilingues, de même que plusieurs activités. Les services d'interprète sont également possibles, sur demande.

* Ces ateliers sont possibles grâce à une autre source de financement.

ATELIERS THÉMATIQUES

Naviguer le système | Conférence couvrant les différents services offerts aux personnes âgées par les CLSC afin d'outiller les proches aidantes dans leur rôle. Nous expliquons également le processus actuel des services de soins à domicile.

Relations saines | Le rôle de proche aidante est exigeant en soi, et la maladie peut rendre les relations plus difficiles, de même qu'avoir un impact néfaste sur l'aidante. Cet atelier offre un espace pour discuter, connaître et mieux comprendre les relations saines et la maltraitance.

La honte et la culpabilité | Cet atelier axé sur les forces, le pouvoir d'agir et les besoins des proches aidantes, vise à observer et explorer le sentiment de culpabilité dans la relation d'aide, son impact sur la vie quotidienne et l'importance de mettre ses limites.

Vieillir autrement | Vieillir est un processus naturel de la vie qui engendre son lot d'épreuves. Cet atelier offre une occasion de partage sur les réalités de la proche aidance et du vieillissement dans un contexte de diversité en toute sécurité et sans jugement.

Le deuil blanc | Conférence en collaboration avec la Société Alzheimer de Montréal permettant de mieux comprendre et de faire face au phénomène du « deuil blanc ». Les questions de perte et de chagrin comptent parmi les plus difficiles à traiter quand on prend soin d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou autre.

ACTIVITÉS DE PLEINE CONSCIENCE

Yoga thérapeutique | Cours de yoga doux réservé aux proches aidantes permet de se reconnecter à son bien-être et à ses émotions. Les positions peuvent être adaptées pour les femmes dont les capacités physiques sont limitées.

Méditation pleine conscience (proches aidantes aînées)* | Espace permettant aux aidantes de se réunir pour pratiquer la méditation, guidées par une instructrice expérimentée. Cet atelier permet de mieux gérer le stress, de réduire l'isolement et d'améliorer le bien-être général.

GROUPES DE SOUTIEN

Groupe de soutien ouvert | Lieu d'échange et de soutien unique permettant les discussions, les réflexions, les prises de conscience et la recherche de solutions aux défis quotidiens auxquels les proches aidantes font face.

Groupe de soutien pour les endeuillées | Groupe de soutien guidé de 8 semaines permettant aux proches aidantes d'être accompagnées à travers les émotions difficiles et les étapes du deuil. Cet espace sûr favorise la résilience, l'apaisement et le partage, chacune à son rythme.

ATELIERS SOINS DE SOI ET CAUSERIES POUR AÎNÉE

Mon calepin d'autocompassion | Quels gestes posez-vous pour prendre soin de vous? Cet atelier permet d'apprendre diverses techniques pour mieux gérer son stress et réduire le risque d'épuisement.

Soins de soi et causerie (proches aidantes aînées)* | Un temps pour soi où fabriquer des crèmes, des masques et autres produits maison qui font du bien tout en profitant d'un moment de détente dans une ambiance conviviale. Le Y des femmes vous fournira les ingrédients.

Soirée de peinture (proches aidantes aînées)* | Une soirée spéciale afin de vous connecter avec vous-même, avec la communauté et l'expression créative! Matériel fourni.

Club de marche (proches aidantes aînées)* | Une occasion de sortir de l'isolement causé par la pandémie, de rencontrer d'autres proches aidantes, de socialiser et profiter de la beauté des parcs de Montréal en toute sécurité.

* Ces ateliers sont possibles grâce à une autre source de financement.