

ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

NOUVELLES INSCRIPTIONS REQUISES
POUR LA SESSION PRINTEMPS-ÉTÉ



CONFÉRENCES / FORMATIONS

Je suis une proche aidante et bien plus !

5 mai, 13h-15h (FR)

Vivre un deuil blanc, parlons-en ! | PARTIE 1

12 mai 13h -15h (FR)

Vivre un deuil blanc, parlons-en ! | PARTIE 2

19 mai 13h-15h (FR)

La proche aidance au féminin

9 juin, 13h-15h (FR)

L'agressivité à travers la maladie | PARTIE 1 : THÉORIE ET OUTILS

30 juin, 13h-15h (ANG)

L'agressivité à travers la maladie | PARTIE 2 : RÉPONSES ET ACTIONS

POSSIBLES FACE À L'AGRESSIVITÉ

7 juillet, 13h-15h (ANG)

ATELIERS

Yoga thérapeutique

samedis 7 mai - 25 juin, 10h-11h30 (BILINGUE)

Lâcher prise

2 juin, 13h à 15h (ANG)

L'Intimité à travers les épreuves

16 juin, de 13h à 15h (FR)

L'agressivité à travers la maladie | PARTIE 3 : SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTES

11 juillet, 10h-12h (ANG)

GROUPES DE SOUTIEN

Groupe de soutien aux endeuillées

- ATTENTION: LES DATES SERONT CONFIRMÉES LORSQUE LE GROUPE SERA COMPLET

Groupe de soutien ouvert

Aux deux lundis, 9 mai - 18 juillet, 10h-12h (BILINGUE)

- ATTENTION: LE DERNIER ATELIER SE PASSERA EN PRÉSENTIEL

Pleine conscience, méditation et relaxation

mercredis 4 mai - 20 juillet, 10h-12h (BILINGUE)

ACTIVITÉS

Allons faire un tour au marché! (BILINGUE) - EN PRÉSENTIEL

Marché Jean Talon 17 mai, 10h-12h

Marché Atwater 14 juin, 10h-12h

Création et causerie au café céramique

28 juin, 13h-15h (BILINGUE) - EN PRÉSENTIEL - PLACES LIMITÉES

CONFÉRENCES ET FORMATIONS

Je suis une proche aidante et bien plus ! | Être proche aidante peut prendre une place énorme dans votre vie de tous les jours. Cette conférence traite de l'importance de se redécouvrir comme individu ayant des besoins et des désirs qui vous sont propres. Prenez du temps pour vous et venez retrouver des pistes sur comment vivre pour soi aussi.

Vivre un deuil blanc, parlons-en ! Partie 1 | Mme Clara Christine Verhas est une conférencière qui aborde la proche aidance et les épreuves du deuil blanc qui y sont reliés par rapport à son expérience de vie. Un moment enrichissant et inspirant à partager.

Vivre un deuil blanc, parlons-en ! Partie 2 | Échanger pour mieux comprendre : Le deuil blanc est une expérience que bien de proches aidantes vivent sans parfois s'en rendre compte, l'identifier ou mettre les mots dessus. Cette rencontre a pour but d'échanger sur le sujet tout en abordant les techniques et outils pour le vivre au mieux.

La proche aidance au féminin | Cet atelier permet de porter son regard sur l'évolution historique du rôle des femmes dans notre société et les impacts que cela a sur les femmes proches aidantes.

L'agressivité à travers la maladie Partie 1 : Théorie et outils | Alors que se passe-t-il exactement? Quel sont les techniques pour apaiser une personne en pertes cognitives? Cette première partie sur le sujet a pour but de donner des pistes techniques mais aussi de vous déculpabiliser sur votre rôle.

L'agressivité à travers la maladie Partie 2 : Réponses et actions possibles face à l'agressivité | Présentation pour vous aider à mieux comprendre et répondre aux situations qui peuvent atteindre de différentes façons votre sécurité physique, émotionnelle et psychologique.

ATELIERS

Yoga thérapeutique | Séances de yoga thérapeutique conçues spécifiquement pour proches aidantes. Une occasion pour se recueillir et reconnecter avec soi-même et les autres dans un environnement apaisant. Cette activité de groupe vise à promouvoir le bien-être et la conscientisation. L'activité est adaptée aux besoins et capacités des participantes.

Lâcher prise | Dans la vie d'une proche aidante, les sources de stress peuvent être multiples. Quand les conseils maladroits ne sont pas suffisants (voir contreproductifs) que peut-on vraiment faire pour trouver le calme dans la tempête ? C'est ce que nous explorerons ensemble.

L'intimité à travers les épreuves | Discussion et exploration de l'intimité et de la sexualité à travers les limitations que peuvent entraîner la maladie, le vieillissement, le stress et la fatigue liés aux différentes épreuves de la proche aidance.

L'agressivité à travers la maladie Partie 3 : Soutien aux proches aidantes | Nous aborderons les questions et enjeux discutés dans les deux premières parties. Une occasion de partager sur son vécu, son ressenti et ses expériences dans un environnement sécuritaire.

GROUPES DE SOUTIEN

Groupe de soutien aux endeuillées | Un nouveau groupe de soutien pour les personnes endeuillées de 10 sessions durant lesquels nous aborderons différents thèmes reliés au deuil pour vous accompagner à traverser et à vivre cette épreuve difficile.

- **Information et inscriptions** : 514 866 9941 poste 228 ou utilisez le [formulaire d'inscription](#)

- **Attention** : Les dates seront confirmées lorsque le groupe sera complet.

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 des proches aidantes.

- **Attention** : Le dernier atelier se passera en présentiel

Pleine conscience, méditation et relaxation | Un espace dédié pour se réunir et apprendre la pleine conscience et les techniques de méditation comme moyens de gérer le stress. Ces réunions de groupe visent également à réduire l'isolement, à favoriser l'entraide et l'amélioration du bien-être général des proches aidantes.

ACTIVITÉS

Allons faire un tour au marché! | Quoi de mieux pour se retrouver qu'un tour au marché? Le but est de briser l'isolement, de partager sur votre quotidien mais aussi de prendre un temps de pause.

Création et causerie au café céramique | Sortie au fameux café céramique de Montréal! Cette activité est une occasion de rencontrer d'autres participantes dans une ambiance agréable et créative. Venez peindre une céramique que vous pourrez garder par la suite comme souvenir. **(Activité payante, 5\$)**

**Cette activité est permise grâce à un autre bayeur de fond.*

- **Attention** : Toutes nos activités se tiendront en ligne sauf mention du contraire.
- **Nous proposons des solutions pour le répit, au besoin, pour que vous puissiez participer aux activités.**
- **Nous offrons aussi des services de soutien individuel et d'appels bienveillants sur demande.**

Contactez notre belle équipe!

Information, inscription et rendez-vous :

514-866-9941, poste 226

prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org

ou utilisez le [formulaire d'inscription](#)

<https://bit.ly/Proches-aidantes-printemps-2022>

PROGRAMME FINANÇÉ PAR :

Appui
proches aidants

Vous êtes là *pour eux*,
nous sommes là *pour vous*.

Y des femmes de Montréal

1355, boul. René-Lévesque O.

Montréal (Québec) H3G 1T3

☎ Lucien-L'Allier ou Guy-Concordia

ydesfemmesmtl.org/aidantes