



ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						1
2	3	4 Plaine conscience, méditation et relaxation 10h-12h	5 Je suis une proche aidante et bien plus ! 13h-15h	6	7 Yoga thérapeutique 10h-11h30	8
9 Groupe soutien ouvert 10h-12h	10	11 Plaine conscience, méditation et relaxation 10h-12h	12 Vivre un DEUIL BLANC PARTIE 1 13h-15h	13	14 Yoga thérapeutique 10h-11h30	15
16	17 Tour au marché JEAN TALON 10h-12h	18 Plaine conscience, méditation et relaxation 10h-12h	19 Vivre un DEUIL BLANC PARTIE 2 13h-15h	20	21 Yoga thérapeutique 10h-11h30	22
23 FÉRIÉ	24 Groupe soutien ouvert 10h-12h	25 Plaine conscience, méditation et relaxation 10h-12h	26	27	28 Yoga thérapeutique 10h-11h30	29
30	31					

PROGRAMME FINANCÉ PAR :

Appui
proches aidants

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

-  **Conférences et formations**
-  **Ateliers**
-  **Groupes de soutien**
-  **Activités**
-  **Début/fin de session**



ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

LUN	MAR	MER	JEUDI	VEN	SAM	DIM
		1 Pleine conscience, méditation et relaxation 10h-12h	2 Lâcher prise 13h-15h	3	4 Yoga thérapeutique 10h-11h30	5
6 Groupe de soutien ouvert 10h-12h	7	8 Pleine conscience, méditation et relaxation 10h-12h	9 Proche aidance au féminin 13h-15h	10	11 Yoga thérapeutique 10h-11h30	12
13	14 Tour au marché ATWATER 10h-12h	15 Pleine conscience, méditation et relaxation 10h-12h	16 Intimité à travers les épreuves 13h-15h	17	18 Yoga thérapeutique 10h-11h30	19
20 Groupe de soutien ouvert 10h-12h	21	22 Pleine conscience, méditation et relaxation 10h-12h	23	24	25 Yoga thérapeutique 10h-11h30	26
27	28 Causerie au CAFÉ céramique 13h-15h	29 Pleine conscience, méditation et relaxation 10h-12h	30 L'agressivité à travers la maladie PARTIE 1 13h-15h			

PROGRAMME FINANCÉ PAR :

Appui
proches aidants

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

-  **Conférences et formations**
-  **Ateliers**
-  **Groupes de soutien**
-  **Activités**
-  **Début/fin de session**



ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1	2	3
4 Groupe de soutien ouvert 10h-12h	5	6 Plaine conscience, méditation et relaxation 10h-12h	7 L'agressivité à travers la maladie PARTIE 2 13h-15h	8	9	10
11 L'agressivité à travers la maladie PARTIE 3 10h-12h	12	13 Plaine conscience, méditation et relaxation 10h-12h	14	15	16	17
18 Groupe de soutien ouvert 10h-12h	19	20 Plaine conscience, méditation et relaxation 10h-12h	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

PROGRAMME FINANCÉ PAR :

Appui
proches aidants

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

-  **Conférences et formations**
-  **Ateliers**
-  **Groupes de soutien**
-  **Activités**
-  **Début/fin de session**