

# ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

NOUVELLES INSCRIPTIONS REQUISES  
POUR LA SESSION D'AUTOMNE



## ATELIERS ET CONFÉRENCES *Toutes les conférences auront lieu en ligne et seront données en français.*

### **La proche aidance au féminin - Conférence en partenariat avec le GASO**

Le 28 septembre 2022, de 10h à 12h

### **Mandats et testaments**

Le 6 octobre 2022, de 13h à 15h

### **L'agressivité à travers la maladie : Réponses et actions possibles**

Le 27 octobre 2022, de 18h à 19h30

### **Proche aidante et bien plus**

Le 8 novembre 2022, de 18h à 19h30

### **L'aide médicale à mourir - changements dans la loi**

Le 22 novembre 2022, de 13h à 15h

### **Naviguer le système - Conférence en partenariat avec le GASO**

Le 7 décembre 2022, de 10h à 12h

## GROUPES DE SOUTIEN

### **Pleine conscience, méditation et relaxation - Groupe bilingue et en ligne.**

Tous les mercredis, du 21 septembre au 14 décembre 2022, de 10h à 11h30

### **Calepin d'autocompassion - Groupe bilingue et en ligne.**

Tous les dimanches, du 25 septembre au 11 décembre 2022, de 10h à 11h30

### **Groupe de soutien ouvert - Groupe bilingue et en ligne.**

Dans la mesure du possible, la dernière rencontre se fera en personne  
Un lundi sur deux, du 26 septembre au 12 décembre 2022, de 10h à 12h

### **Groupe de soutien aux endeuillées - Groupe en ligne.**

Le choix de la langue sera déterminé en fonction des participantes  
L'horaire sera confirmé lorsque les places seront comblées.

### **La fin de vie - Groupe de partage en français et en ligne**

Le 24 novembre 2022, de 10h à 12h

### **End of life - Groupe de partage en anglais et en ligne**

Le 24 novembre 2022, de 13h à 15h

## ACTIVITÉS

### **Yoga thérapeutique - Séances en mode hybride**

Du 17 septembre au 3 décembre 2022, de 10h à 11h30

### **\*Causerie au café céramique**

L'activité sera confirmée lorsque les places seront comblées (8 participantes minimum).

Frais d'inscription: 10\$

Le 13 octobre 2022, de 13h à 15h

## ÉVÉNEMENT SPÉCIAL POUR LA SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTES

### **Journée bien-être - La détente jusqu'au bout des ongles !**

Le 11 novembre 2022, horaire à confirmer

**Contactez notre belle équipe!**  
Information, inscription et rendez-vous :  
514-866-9941, poste 226  
[prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org](mailto:prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org)  
ou utilisez le [formulaire d'inscription](#)  
<https://bit.ly/Inscription-Proches-aidantes>

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](https://ydesfemmesmtl.org/aidantes)

## ATELIERS ET CONFÉRENCES

**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. *Conférence en partenariat avec le GASO.*

**Mandats et testaments** | Conférence offerte en collaboration avec la clinique d'information juridique du Y des Femmes, qui souligne l'importance et le fonctionnement des mandats de protection et des testaments. Nous aborderons notamment les dernières modifications faites dans la loi.

**L'agressivité à travers la maladie : réponses et actions possibles** | Êtes-vous confrontée à des comportements agressifs? Brisons le tabou! Cette présentation est là pour vous aider à mieux comprendre et répondre aux situations qui peuvent atteindre de différentes façons votre sécurité physique, émotionnelle et psychologique.

**Proche aidante et bien plus !** | Être proche aidante peut prendre une place énorme dans la 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 et comment nourrir les autres relations importantes dans votre vie. Prenez du temps pour vous et venez retrouver des pistes sur comment vivre pour soi.

**L'aide médicale à mourir - changements dans la loi** | Cette conférence offerte en collaboration avec la clinique d'information juridique du Y des femmes, nous permettra d'aborder ce sujet d'actualité et ce qui va ou pourrait changer dans la loi.

**Naviguer le système** | L'accès aux services de santé pour les aînés et pour leurs proches peut parfois ressembler à un jeu de labyrinthe. Ensemble nous essayerons d'y voir plus clair sur le fonctionnement des CLSC, des répits, soin à domicile etc. *Conférence en partenariat avec le GASO.*

## GROUPES DE SOUTIEN

**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.

**Calepin d'autocompassion** | À travers les techniques créatives du bullet journaling et le partage avec les autres proches aidantes, cet atelier est une initiation aux principes de l'autocompassion. Au fil des semaines, vous pourrez ainsi réduire votre stress, prévenir l'épuisement et favoriser votre bien-être.

**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 !

**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 utiliser le [formulaire d'inscription](#).

**La fin de vie- groupe de partage/ End of life** | Gérer la fin de vie peut être à la fois au coeur de l'expérience des proches aidantes tout en étant un sujet tabou qui est difficile à aborder. Après avoir parlé des changements dans la loi sur l'aide médicale à mourir avec la Clinique juridique, nous vous invitons à partager votre perspective sur ce sujet, que vous soyez endeuillée ou non. Séances en ligne en français et en anglais en deux horaires différents.

## ACTIVITÉS

**Yoga thérapeutique** | Séances de yoga thérapeutique conçues spécifiquement pour proches aidantes. Une occasion de se 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.

**\*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.

\*Cette activité est possible grâce à une source de financement extérieure.

## ÉVÉNEMENT SPÉCIAL POUR LA SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTES

**Journée bien-être : la détente jusqu'au bout des ongles** | Venez à cet après-midi de détente, où vous pourrez bénéficier d'une manucure, d'un massage sur chaise, d'une coupe de cheveux et d'une tasse de thé. Vous pourrez aussi vous exprimer sur votre quotidien devant une caméra ou dans notre journal, dans le but de partager votre expérience unique. Cet événement est à propos de vous!

**Vous êtes là pour EUX, nous sommes là pour VOUS !** Chaque année, la semaine des proches aidantes sert à sensibiliser le grand public sur le sujet de la proche aidance, mais c'est aussi un moment pour vous dire merci pour ce que vous faites tous les jours.

- 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](mailto:prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org)**

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

**<https://bit.ly/Inscription-Proches-aidantes>**

PROGRAMME FINANCÉ 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](http://ydesfemmesmtl.org/aidantes)**