



ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 Yoga thérapeutique 10h-11h30	18
19 DÉBUT DE SESSION	20	21 Pleine conscience, méditation et relaxation 10h-11h30	22	23	24 Yoga thérapeutique 10h-11h30	25 Calepin d'auto- compassion 10h-11h30
26 RENCONTRE D'INFORMATION Groupe soutien ouvert 10h-12h	27	28 Pleine conscience, méditation et relaxation 10h-11h30 ATELIER La proche aidance au féminin* 10h-12h	29	30		

PROGRAMME FINANCÉ PAR :

Appui
proches aidants

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

-  Ateliers et conférences
-  Groupes de soutien
-  Activités
-  Événement spécial
-  Début/fin de session

*Conférence en partenariat avec le GASO



ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

LUN	MAR	MER	JEUDI	VEN	SAM	DIM
					1 Yoga thérapeutique 10h-11h30	2 Calepin d'auto-compassion 10h-11h30
3 Groupe de soutien ouvert 10h-12h	4	5 Plaine conscience, méditation et relaxation 10h-11h30	6 CONFÉRENCE Mandats de protection et testaments 13h-15h	7	8 Yoga thérapeutique 10h-11h30	9 PAUSE POUR LA LONGUE FIN DE SEMAINE
10 FÉRIÉ	11	12 Plaine conscience, méditation et relaxation 10h-11h30	13 Causerie au café céramique 13h-15h	14	15 Yoga thérapeutique 10h-11h30	16 Calepin d'auto-compassion 10h-11h30
17 Groupe de soutien ouvert 10h-12h	18	19 Plaine conscience, méditation et relaxation 10h-11h30	20	21	22 Yoga thérapeutique 10h-11h30	23 Calepin d'auto-compassion 10h-11h30
24	25	26 Plaine conscience, méditation et relaxation 10h-11h30	27 CONFÉRENCE L'agressivité à travers la maladie 18h-19h30	28	29 Yoga thérapeutique 10h-11h30	30 Calepin d'auto-compassion 10h-11h30
31 Groupe de soutien ouvert 10h-12h						

PROGRAMME FINANCÉ PAR :

Appui
proches aidants

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

-  **Ateliers et conférences**
-  **Groupes de soutien**
-  **Activités**
-  **Événement spécial**
-  **Début/fin de session**



ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
	1	2 Pleine conscience, méditation et relaxation 10h-11h30	3	4	5 Yoga thérapeutique 10h-11h30	6 Calepin d'auto-compassion 10h-11h30
7	8 CONFÉRENCE Proche aidante et bien plus ! 18h-19h30	9 Pleine conscience, méditation et relaxation 10h-11h30	10	11 JOURNÉE BIEN ÊTRE Pour la semaine nationale des proches aidantes HORAIRE À CONFIRMER	12 Yoga thérapeutique 10h-11h30	13 Calepin d'auto-compassion 10h-11h30
14 Groupe de soutien ouvert 10h-12h	15	16 Pleine conscience, méditation et relaxation 10h-11h30	17	18	19 Yoga thérapeutique 10h-11h30	20 Calepin d'auto-compassion 10h-11h30
21	22 CONFÉRENCE L'aide médicale à mourir 13h-15h	23 Pleine conscience, méditation et relaxation 10h-11h30	24 « LA FIN DE VIE » Groupe de partage en français 10h-12h « END OF LIFE » Discussion group in english 1pm-3pm	25	26 Yoga thérapeutique 10h-11h30	27 Calepin d'auto-compassion 10h-11h30
28 Groupe de soutien ouvert 10h-12h	29	30 Pleine conscience, méditation et relaxation 10h-11h30				

PROGRAMME FINANÇÉ PAR :

Appui
proches aidants

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

-  Ateliers et conférences
-  Groupes de soutien
-  Activités
-  Événement spécial
-  Début/fin de session



ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1	2	3 Yoga thérapeutique 10h-11h30	4 Calepin d'auto- compassion 10h-11h30
5	6	7 Pleine conscience, méditation et relaxation 10h-11h30	8	9	10	11 Calepin d'auto- compassion 10h-11h30
		ATELIER Naviguer le système* 10h-12h				
12 Groupe de soutien ouvert (EN PERSONNE) 10h-12h	13	14 Pleine conscience, méditation et relaxation 10h-11h30	15	16	17	18
FIN DE SESSION						
19	20	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*.

*Conférence en partenariat avec le GASO

-  **Ateliers et conférences**
-  **Groupes de soutien**
-  **Activités**
-  **Événement spécial**
-  **Début/fin de session**