

ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

NOUVELLES INSCRIPTIONS REQUISES
POUR LA SESSION D'HIVER



ATELIERS ET CONFÉRENCES

Toutes les conférences auront lieu en ligne et seront données en français, sauf mention contraire. Les participantes peuvent toutefois s'exprimer dans leur langue de préférence pour les questions et les commentaires.

Naviguer le système

En français : Le 16 février 2023, de 18h à 20h.

En anglais : Le 23 mars 2023, de 13h à 15h. *En mode Hybride.*

Mandats *de protection* et testaments - Cette conférence sera donnée en anglais.

Le 22 février 2023, de 13h à 15h.

Explorer ses émotions et sentiments face aux grandes décisions - Cette conférence sera donnée en français et en mode hybride.

Le 3 mars 2023, de 13h à 15h.

Comportements et questions répétitifs - Cette conférence sera offerte en partenariat avec le GASO.

Le 7 mars 2023, de 13h30 à 15h30.

L'aide médicale à mourir - changements dans la loi - Cette conférence sera donnée en anglais.

Le 15 mars 2023, de 13h à 15h.

Gestion des conflits

Le 30 mars 2023, de 13h à 15h.

GROUPES DE SOUTIEN

Groupes de soutien ouverts - Deux groupes bilingues. En ligne ou en personne.

En ligne : Un lundi sur deux. Du 16 janvier au 27 mars 2023, de 10h à 12h.

En personne : Un jeudi sur deux. Du 26 janvier au 6 avril 2023, de 17h30 à 19h30.

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

Tous les mercredis, du 18 janvier au 5 avril 2023, de 10h à 11h30.

Yoga thérapeutique - Groupe bilingue en mode hybride (en ligne et en personne simultanément)

Tous les samedis, du 21 janvier au 25 mars 2023, de 10h à 11h30.

Art-thérapie pour proches aidantes - Deux groupes en français en personne.

Tous les mardis, du 31 janvier au 2 avril 2023.

De 13h à 15h30 ou de 17h à 19h30.

Groupe de soutien aux endeuillées

Le choix de la langue et de la modalité sera déterminé en fonction des participantes.

L'horaire sera confirmé lorsque les places seront comblées.

ACTIVITÉS

Causerie et initiation à la poterie - L'atelier est gratuit mais les places sont limitées à 8 participantes.

Le 10 février 2023, de 14h30 à 17h.

**Cette activité est offerte gracieusement par le café, boutique et atelier Les Faiseurs.*

ÉVÉNEMENT SPÉCIAL

Visite de la maison Gilles-Carle

Préparation à la visite : le 3 mars 2023, de 13h à 15h. *En mode hybride.*

Visite et debrief : Le 17 mars 2023, de 10h à 14h. *En personne.*

ATELIERS ET CONFÉRENCES

Toutes les conférences auront lieu en ligne et seront données en français, sauf mention contraire. Les participantes peuvent toutefois s'exprimer dans leur langue de préférence pour les questions et les commentaires.

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.

Mandats *de protection* 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.

Explorer ses émotions et sentiments face aux grandes décisions | Prendre des décisions difficiles fait partie du quotidien des proches aidantes. Cet atelier se veut un lieu de partage et d'échange qui vous permettra de vous outiller pour mieux choisir dans les moments difficiles tout en diminuant le fardeau et le sentiment de culpabilité.

Comportements et questions répétitifs (offerte par le GASO) | La mémoire à court terme de votre proche est affectée par la maladie? Le résultat peut être des questions et des comportements répétitifs! Cet atelier propose des explications concrètes, des pistes pour trouver les raisons derrière ces comportements et des outils pour répondre en évitant l'épuisement.

L'aide médicale à mourir- changement dans la loi (en anglais) | 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.

Gestion des conflits | Que ce soit avec la personne que l'on aide, le reste de la famille ou dans son milieu de travail, gérer des situations conflictuelles peut s'apprendre. Cet atelier vous aidera à mieux comprendre les mécanismes du conflit et comment les déjouer.

GROUPES DE SOUTIEN

Groupes de soutien ouverts | 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.

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.

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.

Art-thérapie (offert par une stagiaire) | L'utilisation des arts plastiques au cours des séances permet une meilleure compréhension de soi et de ses difficultés personnelles mais permet aussi accès à des ressources et à sa créativité.

Groupe de soutien aux endeuillées | Vous pouvez vous inscrire à un groupe de soutien pour les personnes endeuillées d'une durée de 10 sessions. Nous aborderons différents thèmes reliés au deuil pour vous accompagner à traverser cette épreuve difficile. Information et inscriptions : 514 866 9941 poste 228 ou utiliser le [formulaire d'inscription](#).
Attention : Les dates seront confirmées lorsque le groupe sera complet.

ACTIVITÉS

Causerie et initiation à la poterie | *Les Faiseurs* est un café, boutique et atelier de poterie situé au cœur de la Petite Italie à Montréal. Vous pourrez y découvrir l'art de la poterie grâce à cette séance d'initiation. L'atelier de deux heures et demie est gratuit mais les places sont limitées à 8 personnes.

ÉVÉNEMENT SPÉCIAL

Visite de la Maison Gilles-Carle | Cette activité au *Centre Évasion/ Maison Gilles-Carle* a pour le but d'offrir la possibilité de visiter en personne le Centre de jour alternatif offrant du soutien et des services de répit aux proches aidants. Cette visite vous permettra d'explorer les lieux, poser des questions à la coordinatrice de cet organisme, démystifier le processus d'application pour les services, etc.

- 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-activites>