

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 Groupe de Soutien Zoom 10h-12h DÉBUT DE SESSION	17	18 Pleine conscience, méditation et relaxation Zoom 10h-11h30	19	20	21 Yoga thérapeutique Hybride 10h-11h30	22
23	24	25 Pleine conscience, méditation et relaxation Zoom 10h-11h30	26 Groupe de Soutien En personne 17h30-19h30	27	28 Yoga thérapeutique Hybride 10h-11h30	29
30 Groupe de Soutien Zoom 10h-12h	31 Art Thérapie En personne 13h-15h30 et 17h-19h30					

PROGRAMME FINANÇÉ PAR :

Appui
proches aidants

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

INFORMATION :

514-866-9941, poste 226
prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org

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

ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

LUN	MAR	MER	JEUDI	VEN	SAM	DIM
		1 Pleine conscience, méditation et relaxation Zoom 10h-11h30	2	3	4 Yoga thérapeutique Hybride 10h-11h30	5
6	7 Art Thérapie En personne 13h-15h30 et 17h-19h30	8 Pleine conscience, méditation et relaxation Zoom 10h-11h30	9 Groupe de Soutien En personne 17h30-19h30	10 Les faiseurs Poterie 14h30 à 17h	11 Yoga thérapeutique Hybride 10h-11h30	12
13 Groupe de Soutien Zoom 10h-12h	14 Art Thérapie En personne 13h-15h30 et 17h-19h30	15 Pleine conscience, méditation et relaxation Zoom 10h-11h30	16 Naviguer système Fr - Zoom 18h-20h	17	18 Yoga thérapeutique Hybride 10h-11h30	19
20	21 Art Thérapie En personne 13h-15h30 et 17h-19h30	22 Pleine conscience, méditation et relaxation Zoom 10h-11h30	23 Groupe de Soutien En personne 17h30-19h30	24	25 Yoga thérapeutique Hybride 10h-11h30	26
		Mandats et testaments En anglais 13h-15h	Naviguer le système - Hybride En anglais 13h-15h			
27 Groupe de Soutien Zoom 10h-12h	28 Art Thérapie En personne 13h-15h30 et 17h-19h30					

PROGRAMME FINANÇÉ PAR :

Appui
proches aidants

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

INFORMATION :

514-866-9941, poste 226
prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org

-  **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 Plaine conscience, méditation et relaxation Zoom 10h-11h30	2	3 Explorer ses émotions et sentiments face aux grandes décisions Fr - Hybride 13h-15h	4 Yoga thérapeutique Hybride 10h-11h30	5
6	7 Art Thérapie En personne 13h-15h30 et 17h-19h30 Comportements et Questions répétitives GASO Fr - Zoom 13h30-15h30	8 Plaine conscience, méditation et relaxation Zoom 10h-11h30	9 Groupe de soutien En personne 17h30-19h30	10	11 Yoga thérapeutique Hybride 10h-11h30	12
13 Groupe de soutien Zoom 10h-12h	14 Art Thérapie En personne 13h-15h30 et 17h-19h30	15 Plaine conscience, méditation et relaxation Zoom 10h-11h30	16	17 Visite de la maison Gilles Carle et debriefing 10h-14h	18 Yoga thérapeutique Hybride 10h-11h30	19
20	21 Art Thérapie En personne 13h-15h30 et 17h-19h30	22 Plaine conscience, méditation et relaxation Zoom 10h-11h30	23 Naviguer le système Fr - Zoom 13h-15h Groupe de soutien En personne 17h30-19h30	24	25 Yoga thérapeutique Hybride 10h-11h30	26
27 Groupe de soutien Zoom 10h-12h	28	29 Plaine conscience, méditation et relaxation Zoom 10h-11h30	30 Gestion des conflits Zoom 13h-15h	31		

PROGRAMME FINANÇÉ PAR :

Appui
proches aidants

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

INFORMATION :

514-866-9941, poste 226
prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org

- 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	4	5 Pleine conscience, méditation et relaxation Zoom 10h-11h30	6 Groupe de soutien En personne 17h30-19h30	7	8 FIN DE LA SESSION HIVER	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

PROGRAMME FINANÇÉ PAR :

Appui
proches aidants

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

INFORMATION :

514-866-9941, poste 226
prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org

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