

ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

NOUVELLES INSCRIPTIONS REQUISES
POUR LA SESSION DU PRINTEMPS / ÉTÉ



CONFÉRENCES ET ATELIERS

Peu importe la langue indiquée pour l'atelier, la conférence ou le groupe de soutien les participantes peuvent toujours s'exprimer en français ou en anglais pour leurs questions et commentaires.

Explorer ses émotions et sentiments face aux grandes décisions

Le 12 mai de 13h à 15h. *En anglais, en ligne.*

Gestion des conflits

Le 25 mai de 10h à midi. *En anglais, en ligne.*

Proche aidante, quels sont mes droits?

Le 6 juin de 13h30 à 15h. *En français, en ligne.*

Gérer les évaluations au CLSC

Le 16 juin de 13h à 15h. *En français, en ligne.*

Le 21 juillet de 13h à 15h. *En anglais, en ligne.*

Attachement amoureux et proche aidance : quel style d'amoureux êtes-vous ?

Le 27 juin de 13h à 15h. *En français, en ligne.*

GROUPES DE SOUTIEN

Groupes de soutien ouverts

En ligne : *Deux groupes, en français ou anglais.* Un lundi sur deux de 10h à midi. Du 24 avril au 17 juillet.

En personne : *Groupe bilingue.* Un jeudi sur deux de 17h30 à 19h30. Du 4 mai au 27 juillet.

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

Tous les mercredis de 10h à 11h30. Du 26 avril au 26 juillet.

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

ATTENTION CHANGEMENT D'HORAIRE : les dimanches de 11h à 12h30. Du 30 avril au 23 juillet.

Tricot causerie - Les tricotées serrées - Groupe bilingue en personne.

Un mercredi sur deux de 14h à 16h. Du 26 avril au 19 juillet.

Groupe de soutien aux endeuillées

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

ATTENTION : L'horaire sera confirmé lorsque les places seront comblées.

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS



De nouvelles voies pour
les femmes depuis 1875
New paths for women
since 1875

ATELIERS ET CONFÉRENCES

Peu importe la langue indiquée pour l'atelier, la conférence ou le groupe de soutien les participantes peuvent toujours s'exprimer en français ou en anglais pour leurs questions et commentaires.

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 faire des choix dans les moments difficiles tout en diminuant le fardeau et le sentiment de culpabilité.

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 est une habileté qu'on peut apprendre. Cet atelier vous aidera à mieux comprendre les mécanismes du conflit et comment les déjouer.

Proche aidante, quels sont mes droits? | Cette conférence animée par l'avocate en droit de la famille Me Morsella vous permettra de comprendre la loi 56 qui vise à reconnaître les personnes proches aidantes au Québec. Vous aurez l'occasion de mieux comprendre vos droits et l'approche comparée à d'autres provinces du Canada ou du monde.

Gérer les évaluations au CLSC | Demander et recevoir les services du CLSC peut être long et intimidant! Une étape l'est particulièrement : "les évaluations". Quel en sont les étapes ? Quel est le contenu et la méthode utilisés ? C'est ce que nous verrons ensemble pour vous aider à vous y préparer.

Attachement amoureux et proche aidance : quel style d'amoureux êtes-vous ? | Cet atelier interactif présenté par la chercheuse Carmen Lemelin du centre collégial d'expertise en gérontologie porte sur l'attachement amoureux et son incidence en contexte de proche aidance.

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.

Tricot causerie - Les tricotées serrées | Groupe de tricot autant pour les débutantes que pour les expertes. Nul besoin de savoir tricoter, l'idée est de se retrouver autour d'une activité de détente où les échanges et l'aide mutuelle sont encouragés !

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.

- 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.

PROGRAMME FINANÇÉ PAR :

Appui
proches aidants

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

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>

Y des femmes de Montréal
1355, boul. René-Lévesque O.
Montréal (Québec) H3G 1T3
☎ Lucien-L'Allier ou Guy-Concordia
ydesfemmesmtl.org/aidantes