

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	18	19	20	21	22	23
24 DÉBUT DE SESSION	25	26 Méditation Bilingue (En ligne) 10h à 12h	27	28	29	30 Yoga Bilingue (Hybride) 11h à 12h30
Groupe de Soutien 2 groupes : Français ou anglais (En ligne) 10h à 12h		Tricot et discussion Bilingue (En personne) 14h à 16h				

PROGRAMME FINANCÉ PAR :



Appui
proches aidants

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

INFORMATION :

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

Formulaire d'inscription : <https://bit.ly/Proches-aidantes-activites>

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



ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

LUN	MAR	MER	JEUDI	VEN	SAM	DIM
1	2	3 Méditation Bilingue (En ligne) 10h à 12h	4 Groupe de Soutien Bilingue (En personne) 17h30 à 19h30	5	6	7 Yoga Bilingue (Hybride) 11h à 12h30
8 Groupe de Soutien 2 groupes : Français ou anglais (En ligne) 10h à 12h	9	10 Méditation Bilingue (En ligne) 10h à 12h Tricot et discussion Bilingue (En personne) 14h à 16h	11	12 Explorer ses émotions face aux grandes décisions En anglais. (En ligne) 13h à 15h	13	14 Yoga Bilingue (Hybride) 11h à 12h30
15	16	17 Méditation Bilingue (En ligne) 10h à 12h	18 Groupe de Soutien Bilingue (En personne) 17h30 à 19h30	19	20	21 Yoga Bilingue (Hybride) 11h à 12h30
22 JOUR FÉRIÉ	23 Groupe de Soutien Français et anglais (En ligne) 10h à 12h	24 Méditation Bilingue (En ligne) 10h à 12h Tricot et discussion Bilingue (En personne) 14h à 16h	25 Gestion des conflits En anglais. (En ligne) 10h à 12h	26	27	28 Yoga Bilingue (Hybride) 11h à 12h30
29	30	31 Méditation Bilingue (En ligne) 10h à 12h				

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

Formulaire d'inscription : <https://bit.ly/Proches-aidantes-activites>

-  Ateliers et conférences
-  Groupes de soutien
-  Début/fin de session



ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1 Groupe de Soutien Bilingue (En personne) 17h30 à 19h30	2	3	4
5 Groupe de Soutien 2 groupes : Français ou anglais (En ligne) 10h à 12h	6 Proche aidante quels sont mes droits En français (En ligne) 13h30 à 15h	7 Méditation Bilingue (En ligne) 10h à 12h Tricot et discussion Bilingue (En personne) 14h à 16h	8	9	10	11 Yoga Bilingue (Hybride) 11h à 12h30
12	13	14 Méditation Bilingue (En ligne) 10h à 12h	15 Groupe de Soutien Bilingue (En personne) 17h30 à 19h30	16 Gérer les évaluations au CLSC En français (En ligne) 10h à 12h	17	18 Yoga Bilingue (Hybride) 11h à 12h30
19 Groupe de Soutien 2 groupes : Français ou anglais (En ligne) 10h à 12h	20	21 Méditation Bilingue (En ligne) 10h à 12h Tricot et discussion Bilingue (En personne) 14h à 16h	22	23	24 JOUR FÉRIÉ	25 Yoga Bilingue (Hybride) 11h à 12h30
26	27 Les liens d'attachements et la proche aidance En français (En ligne) 13h à 15h	28 Méditation Bilingue (En ligne) 10h à 12h	29 Groupe de Soutien Bilingue (En personne) 17h30 à 19h30	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

Formulaire d'inscription : <https://bit.ly/Proches-aidantes-activites>

-  Ateliers et conférences
-  Groupes de soutien
-  Début/fin de session



ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
					1	2 Yoga Bilingue (Hybride) 11h à 12h30
3 Groupe de Soutien 2 groupes : Français ou anglais (En ligne) 10h à 12h	4	5 Méditation Bilingue (En ligne) 10h à 12h Tricot et discussion Bilingue (En personne) 14h à 16h	6	7	8	9 Yoga Bilingue (Hybride) 11h à 12h30
10 Groupe de marche Bilingue (En personne) 14h à 16h	11	12 Méditation Bilingue (En ligne) 10h à 12h	13 Groupe de Soutien Bilingue (En personne) 17h30 à 19h30	14	15	16 Yoga Bilingue (Hybride) 11h à 12h30
17 Groupe de Soutien 2 groupes : Français ou anglais (En ligne) 10h à 12h	18	19 Méditation Bilingue (En ligne) 10h à 12h Tricot et discussion Bilingue (En personne) 14h à 16h	20	21 Gérer les évaluations du CLSC En anglais. (En ligne) 13h à 15h	22	23 Yoga Bilingue (Hybride) 11h à 12h30
24	25	26 Méditation Bilingue (En ligne) 10h à 12h	27 Groupe de Soutien Bilingue (En personne) 17h30 à 19h30	28 FIN DE SESSION	29	30
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

Formulaire d'inscription : <https://bit.ly/Proches-aidantes-activites>

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