



Soutien aux proches aidantes

NOUVELLES INSCRIPTIONS REQUISES POUR LA SESSION D'AUTOMNE

* **Nouveau service : soutien pour aidantes de personnes atteintes d'un cancer**

ACTIVITÉS AUTOMNE 2023

ÉVÉNEMENTS

Journée des proches aidantes : Une pause pour SOI !

10 novembre de 13h à 16h. *Évènement sur place.*

ATELIERS ET CONFÉRENCES

Je suis une proche aidante et bien plus!

Le 25 septembre de 13h à 15h. *En français, en ligne*

Explorer ses émotions et sentiments face aux grandes décisions

Le 20 octobre, de 13h à 15h. *En français, en ligne*

Le 17 novembre, de 13h à 15h. *En anglais, en ligne*

Deuil blanc

Le 24 octobre, de 13h à 15h. *En anglais, en ligne*

Proche aidante? Quels sont vos droits?

Le 7 novembre de 13h à 15h30. *En anglais, en ligne*

Fin de vie et soins palliatifs

Le 21 novembre de 13h à 15h. *En français, en ligne*

Testaments et mandats de protection

Le 30 novembre de 13h à 15h. *En français, en ligne*

Naviguer le système

Le 5 décembre de 13h à 15h. *En français, en ligne*

GROUPES DE SOUTIEN

Groupes de soutien ouverts (pour proches aidantes d'ainé-es)

Un lundi sur deux de 10h à midi. Du 18 septembre au 11 décembre

Groupe divisé en deux sous-groupes, un en français et un autre en anglais. En ligne

Yoga thérapeutique

Les samedis de 10h30 à 11h30 (*groupe en personne*) et de 11h45 à 12h45 (*groupe en ligne*).

Du 23 September au 9 December. *Groupes bilingues.*

Groupe de soutien ouvert

(pour toutes proches aidantes. Priorité aux proches aidantes des personnes atteintes d'un cancer)

Un jeudi sur deux de 17h30 à 19h30. Du 28 septembre au 7 décembre. *Groupe bilingue, en personne*

Pleine conscience, méditation et relaxation (priorité aux proches aidantes d'ainé-es)

Tous les mercredis de 10h à 11h30. Du 20 septembre au 6 décembre. *Groupe bilingue, en ligne*

Pleine conscience, méditation et relaxation (pour proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer).

ATTENTION : cette activité aura lieu soit le mardi soir à 19h, ou samedi matin à 9h. Les dates et les heures seront déterminées selon la disponibilité des proches aidantes inscrites. Les détails seront confirmés lorsque le groupe sera complet. *Groupe bilingue, en ligne*

Groupe de soutien aux endeuillées

Spécifiquement pour ce groupe de soutien, merci de vous référer au 514-866-9941 poste 308 pour de l'information ou pour vous inscrire. **ATTENTION** : le choix de la langue et de la modalité seront déterminés en fonction des participantes inscrites. Les dates seront confirmées lorsque le groupe sera complet.

Information, inscription et prise de rendez-vous

- par téléphone : 514-866-9941, poste 226

- par courriel : prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org

- ou utilisez le formulaire d'inscription sur notre site web : ydesfemmesmtl.org/activites-proches-aidantes

FINANCÉ PAR :

Appui
proches aidants

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

*EN COLLABORATION AVEC :



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



ÉVÉNEMENTS

ACTIVITÉS AUTOMNE 2023

Journée des proches aidantes : Une pause pour SOI ! | Cet événement vise à reconnaître le travail, le dévouement et la compassion dont font preuve chaque jour les proches aidantes envers leurs proches. Joignez-vous à nous pour célébrer vos efforts et votre dévouement et participez aux activités de mieux-être.

ATELIERS ET CONFÉRENCES

Je suis une proche aidante et bien plus! | Être proche aidante peut prendre une place énorme dans notre vie de tous les jours. Cette conférence traite de l'importance de se redécouvrir comme individu ayant des besoins et des désirs qui vous sont propres. Prenez du temps pour vous et venez retrouver des pistes sur comment vivre pour soi.

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 à prendre des décisions dans les moments difficiles tout en diminuant le fardeau et le sentiment de culpabilité. À découvrir: Comment arrêter la cascade du stress, le fonctionnement du système nerveux, le principe mécanisme antistress du système nerveux, l'impact du rythme de vie sur notre santé.

Deuil blanc | Échanger pour mieux comprendre : Le deuil blanc est une expérience que toutes les proches aidantes vivent mais sans parfois s'en rendre compte ou mettre les mots dessus. Cet atelier a pour but d'échanger sur le sujet et les techniques pour le vivre au mieux.

Proche aidante? Quels sont vos droits? | Cette conférence, animée par Me Morsella, avocate en droit de la famille, sera un survol de la loi 56 visant à reconnaître les personnes proches aidantes au Québec. Venez vous renseigner sur les droits que cette reconnaissance vous offre et comment elle se compare à d'autres provinces du Canada et du monde.

Fin de vie et soins palliatifs | Les sujets de fin de vie et de soins palliatifs sont souvent tabous. Ces derniers peuvent parfois susciter pleins d'émotions et de questions. Nous vous invitons à une présentation pour démystifier et mieux comprendre ce qu'impliquent les soins palliatifs et de fin de vie.

Testaments et mandats de protection | 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 (en cas d'inaptitude) et des testaments. Nous aborderons notamment les dernières modifications faites à la loi.

Naviguer le système | L'accès aux services de santé pour proches aidantes et leur aidé-e peut parfois ressembler à un jeu de labyrinthe. Ensemble, essayerons d'y voir plus clair sur le fonctionnement du réseau de la santé et des services sociaux.

GROUPES DE SOUTIEN

Groupes de soutien ouverts (pour proches aidantes d'ainé-es) | 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.

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.

Groupe de soutien ouvert (pour toutes proches aidantes, priorité aux proches aidantes des personnes atteintes d'un cancer) | 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 (priorité aux proches aidantes d'ainé-es) | 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.

Pleine conscience, méditation et relaxation (pour proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer). | Un espace dédié aux proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer pour se réunir et apprendre la pleine conscience et les techniques pour mieux gérer le stress. Ces rencontres de groupe visent également à réduire l'isolement, à favoriser l'entraide et le mieux-être.

Groupe de soutien aux endeuillées | Un groupe de soutien pour les personnes endeuillées d'une durée de 10 sessions où nous aborderons différents thèmes reliés au deuil pour vous accompagner à traverser cette épreuve difficile. Spécifiquement pour ce groupe de soutien, merci de vous référer au 514-866-9941 poste 308 pour de l'information ou pour vous inscrire.

- ▶ Afin de favoriser l'accès et votre participation aux services, nous proposons le Répit accessoire, Contactez-nous pour en savoir plus.
- ▶ Nous offrons aussi des services de soutien individuel et d'appels bienveillants sur demande.
- ▶ 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.

Information, inscription et prise de rendez-vous

- par téléphone : 514-866-9941, poste 226
- par courriel : prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org
- ou utilisez le formulaire d'inscription sur notre site web : ydesfemmesmtl.org/activites-proches-aidantes

FINANCÉ PAR :

Appui
proches aidants

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

*EN COLLABORATION AVEC :



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