



## SEPTEMBRE

## ACTIVITÉS AUTOMNE 2023

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
<b>18</b> <b>Groupes de soutien ouverts</b> <sup>1</sup> <i>Français/anglais en ligne</i> <b>10h à 12h</b>	19	<b>20</b> <b>Méditation et pleine conscience</b> <sup>1</sup> <i>bilingue en ligne</i> <b>10h à 11h30</b>	21	22	<b>23</b> <b>Yoga Thérapeutique</b> <sup>3</sup> <i>Bilingue</i> <b>10h30 à 11h30</b> <i>en personne</i> <b>11h45 à 12h45</b> <i>en ligne</i>	24
<b>DÉBUT DE LA SESSION</b>						
<b>25</b> <b>Proche aidante et bien plus</b> <sup>2</sup> <i>en français en ligne</i> <b>13h à 15h</b>	26	<b>27</b> <b>Méditation et pleine conscience</b> <sup>1</sup> <i>bilingue en ligne</i> <b>10h à 11h30</b>	<b>28</b> <b>Groupe de soutien ouvert</b> <sup>3</sup> <i>bilingue en personne</i> <b>17h30 à 19h30</b>	29	30	

<sup>1</sup> Activité pour proches aidantes d'âinés <sup>2</sup> Activité pour proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer <sup>3</sup> Activité pour toutes proches aidantes

### Information, inscription et prise de rendez-vous

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

FINANCÉ PAR :

**Appui**  
proches aidants

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

EN COLLABORATION AVEC :



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

\* Les activités adressées aux proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer sont offertes en collaboration avec Hay Doun et la Fondation Virage et financées par L'APPUI.



## OCTOBRE

## ACTIVITÉS AUTOMNE 2023

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>2</b> Groupes de soutien ouverts <sup>1</sup> Français/anglais en ligne 10h à 12h	3	<b>4</b> Méditation et pleine conscience <sup>1</sup> bilingue en ligne 10h à 11h30	5	6	<b>7</b> Yoga Thérapeutique <sup>3</sup> Bilingue 10h30 à 11h30 en personne 11h45 à 12h45 en ligne	8
9 <b>FÉRIÉ</b>	10	<b>11</b> Méditation et pleine conscience <sup>1</sup> bilingue en ligne 10h à 11h30	<b>12</b> Groupe de soutien ouvert <sup>3</sup> bilingue en personne 17h30 à 19h30	13	<b>14</b> Yoga Thérapeutique <sup>3</sup> Bilingue 10h30 à 11h30 en personne 11h45 à 12h45 en ligne	15
<b>16</b> Groupes de soutien ouverts <sup>1</sup> Français/anglais en ligne 10h à 12h	17	<b>18</b> Méditation et pleine conscience <sup>1</sup> bilingue en ligne 10h à 11h30	19	<b>20</b> Explorer ses émotions et sentiments face aux grandes décisions <sup>3</sup> Français en ligne 13h à 15h	<b>21</b> Yoga Thérapeutique <sup>3</sup> Bilingue 10h30 à 11h30 en personne 11h45 à 12h45 en ligne	22
23	<b>24</b> Deuil Blanc <sup>3</sup> Anglais en ligne 13h à 15h	<b>25</b> Méditation et pleine conscience <sup>1</sup> bilingue en ligne 10h à 11h30	<b>26</b> Groupe de soutien ouvert <sup>3</sup> bilingue en personne 17h30 à 19h30	27	<b>28</b> Yoga Thérapeutique <sup>3</sup> Bilingue 10h30 à 11h30 en personne 11h45 à 12h45 en ligne	29
<b>30</b> Groupes de soutien ouverts <sup>1</sup> Français/anglais en ligne 10h à 12h	31	<p><sup>1</sup> Activité pour proches aidantes d'ainé-es    <sup>2</sup> Activité pour proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer  <sup>3</sup> Activité pour toutes proches aidantes</p>				

### Information, inscription et prise de rendez-vous

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

FINANCÉ PAR :

**Appui**  
proches aidants

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

EN COLLABORATION AVEC :



Événement

Ateliers et conférences

Groupes de soutien

Début/fin de session

\* Les activités adressées aux proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer sont offertes en collaboration avec Hay Doun et la Fondation Virage et financées par L'APPU.



## NOVEMBRE

## ACTIVITÉS AUTOMNE 2023

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		<b>1</b> Méditation et pleine conscience <sup>1</sup> <i>bilingue en ligne</i> 10h à 11h30	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> Yoga Thérapeutique <sup>3</sup> <i>Bilingue</i> 10h30 à 11h30 <i>en personne</i> 11h45 à 12h45 <i>en ligne</i>	<b>5</b>
<b>6</b> SEMAINE DES PROCHES AIDANTES 2023	<b>7</b> Proche-aidante? Quels sont vos droits? <sup>3</sup> <i>Anglais en ligne</i> 13h à 15h30	<b>8</b> Méditation et pleine conscience <sup>1</sup> <i>bilingue en ligne</i> 10h à 11h30	<b>9</b> Groupe de soutien ouvert <sup>3</sup> <i>bilingue en personne</i> 17h30 19h30	<b>10</b> Journée des proches aidantes <sup>3</sup> : Une pause pour soi 13h à 16h	<b>11</b> Yoga Thérapeutique <sup>3</sup> <i>Bilingue</i> 10h30 à 11h30 <i>en personne</i> 11h45 à 12h45 <i>en ligne</i>	<b>12</b>
<b>13</b> Groupes de soutien ouverts <sup>1</sup> <i>Français/anglais en ligne</i> 10h à 12h	<b>14</b>	<b>15</b> Méditation et pleine conscience <sup>1</sup> <i>bilingue en ligne</i> 10h à 11h30	<b>16</b>	<b>17</b> Explorer ses émotions et sentiments face aux grandes décisions. <sup>3</sup> <i>Anglais en ligne</i> 13h à 15h	<b>18</b> Yoga Thérapeutique <sup>3</sup> <i>Bilingue</i> 10h30 à 11h30 <i>en personne</i> 11h45 à 12h45 <i>en ligne</i>	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b> Fin de vie et soins palliatifs <sup>3</sup> <i>Français en ligne</i> 13h à 15h	<b>22</b> Méditation et pleine conscience <sup>1</sup> <i>bilingue en ligne</i> 10h à 11h30	<b>23</b> Groupe de soutien ouvert <sup>3</sup> <i>bilingue en personne</i> 17h30 à 19h30	<b>24</b>	<b>25</b> Yoga Thérapeutique <sup>3</sup> <i>Bilingue</i> 10h30 à 11h30 <i>en personne</i> 11h45 à 12h45 <i>en ligne</i>	<b>26</b>
<b>27</b> Groupes de soutien ouverts <sup>1</sup> <i>Français/anglais en ligne</i> 10h à 12h	<b>28</b>	<b>29</b> Méditation et pleine conscience <sup>1</sup> <i>bilingue en ligne</i> 10h à 11h30	<b>30</b> Testaments et mandats de protection <sup>3</sup> <i>Français en ligne</i> 13h à 15h	<sup>1</sup> Activité pour proches aidantes d'ainés-es <sup>2</sup> Activité pour proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer <sup>3</sup> Activité pour toutes proches aidantes		

### Information, inscription et prise de rendez-vous

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

FINANCÉ PAR :

**Appui**  
proches aidants

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

EN COLLABORATION AVEC :



Événement

Ateliers et conférences

Groupes de soutien

Début/fin de session

\* Les activités adressées aux proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer sont offertes en collaboration avec Hay Doun et la Fondation Virage et financées par L'APPUI.



## DÉCEMBRE

## ACTIVITÉS AUTOMNE 2023

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1	2 <b>Yoga Thérapeutique</b> <sup>3</sup> Bilingue 10h30 à 11h30 en personne 11h45 à 12h45 en ligne	3
4	5 <b>Naviguer le système</b> <sup>2</sup> Français en ligne 13h à 15h	6 <b>Méditation et pleine conscience</b> <sup>1</sup> bilingue en ligne 10h à 11h30	7 <b>Groupe de soutien ouvert</b> <sup>3</sup> bilingue en personne 17h30 à 19h30	8	9 <b>Yoga Thérapeutique</b> <sup>3</sup> Bilingue 10h30 à 11h30 en personne 11h45 à 12h45 en ligne	10
11 <b>Groupes de soutien ouverts</b> <sup>1</sup> Français/anglais en ligne 10h à 12h	<p><sup>1</sup> Activité pour proches aidantes d'ainé-es  <sup>2</sup> Activité pour proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer  <sup>3</sup> Activité pour toutes proches aidantes</p>					
<p><b>FIN DE LA SESSION</b></p>						

### Information, inscription et prise de rendez-vous

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

FINANCÉ PAR :

**Appui**  
proches aidants

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

EN COLLABORATION AVEC :



Événement

Ateliers et conférences

Groupes de soutien

Début/fin de session

\* Les activités adressées aux proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer sont offertes en collaboration avec Hay Doun et la Fondation Virage et financées par L'APPUI.