



# ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

## ATELIERS THÉMATIQUES



### Le deuil et la St-Valentin

Le mercredi 10 février, de 13h à 15h15

### La gestion du stress et de l'anxiété

Le jeudi 18 février, de 14h à 16h30

### Naviguer le système

Le jeudi 25 février, de 14h à 16h30

### La féminisation de la proche aidance

Le jeudi 11 mars, de 14h à 16h30

### La culpabilité

Le jeudi 25 mars, de 14h à 16h30

## GROUPES DE PLEINE CONSCIENCE



### Méditation\*

Les mercredis de 10h à 11h30  
Du 13 janvier au 31 mars

### Yoga thérapeutique

Les samedis de 10h à 11h30  
Du 9 janvier au 27 février, ainsi que le 20 et 27 mars

## GROUPES DE SOUTIEN



### Groupe de soutien ouvert

Chaque deux lundis de 10h à 12h à partir du 1er février  
Séance d'information le 18 janvier

### Groupe de soutien pour les endeuillées

Les vendredis de 13h à 15h15, du 29 janvier au 19 mars  
Séance d'information le 22 janvier

## ATELIERS DE SOINS DU CORPS



### Fabrication de soins naturels\*

Les mardis, de 13h à 15h  
26 janvier, 9 février, 9 mars et 30 mars

La présence à chaque atelier est requise.  
L'inscription obligatoire se termine le 15 janvier.

**ATTENTION:** Toutes les activités et services de soutien offerts aux proches aidantes seront réalisés par ZOOM jusqu'à ce que ce soit plus sécuritaire de les tenir en personne. Nous sommes disponibles pour guider les participantes individuellement pour l'installation et l'utilisation de ZOOM au besoin. Nos activités de soutien sont bilingues, de même que plusieurs activités. Les services d'interprète sont également possibles, sur demande.

## ATELIERS THÉMATIQUES

**Le deuil et la St-Valentin** | La Saint-Valentin peut devenir un moment difficile à célébrer lorsqu'on a perdu un être cher. Comment faciliter ce passage annuel sans assombrir notre moral? Lors de cet atelier, nous réfléchissons à comment prendre soin de soi tout en laissant une place au proche décédé dans nos célébrations.

**La gestion du stress et de l'anxiété** | Afin de vivre une vie plus saine et épanouie, il est important de comprendre les manifestations physiques, émotive, cognitives et comportementales du stress. Cet atelier parle également du rôle de nos pensées sur l'intensité et la fréquence du stress ressenti et donne des moyens concrets de gérer le stress et l'anxiété au quotidien.

**Naviguer le système** | Cette conférence couvre les différents services offerts aux personnes âgées par les CLSC afin de mieux vous outiller dans votre rôle. Nous expliquons également le processus actuel des services de soins à domicile.

**La féminisation de la proche aidance** | Les femmes deviennent souvent proche aidante pour plusieurs personnes dans leur vie. Cet atelier traite de l'histoire et du contexte social de la proche aidance en tant que femmes.

**La culpabilité** | Cet atelier axé sur les forces, le pouvoir d'agir et les besoins des proches aidantes vise à observer et explorer les sentiments de culpabilité dans la relation d'aide, leurs impacts sur la vie quotidienne et l'importance de mettre ses limites.

## GROUPES DE PLEINE CONSCIENCE

**Méditation\*** | Occasion pour les proches aidantes de se rencontrer et de pratiquer la méditation de pleine conscience, en développant une conscience calme et sans jugement.

**Yoga pour proches aidantes** | Cours de yoga, méditatif et doux, qui vous permet de vous reconnecter à votre bien-être et à vos émotions. Les positions peuvent être adaptées pour les femmes dont les capacités physiques sont limitées.

## GROUPES DE SOUTIEN

**Groupe de soutien ouvert** | Lieu d'échange et de soutien unique. Un lieu de support pour des discussions, des réflexions, des prises de conscience et des solutions aux défis quotidiens auxquels les proches aidantes font face.

**Groupe de soutien pour les endeuillées** | Groupe de soutien guidé de 8 semaines pour les proches aidantes endeuillées qui ont perdu leur proche. Ce groupe de soutien vous permettra de créer un espace sacré afin d'être accompagnée dans les émotions douloureuses, de travailler votre deuil à votre rythme, de sortir de l'isolement et de cultiver l'apaisement dans ce processus unique à chacune.

## ATELIERS DE SOINS DU CORPS

**Fabrication de soins naturels \*** | Fabriquez des exfoliants corporels au sel de la mer morte, des bains de pieds, et d'autres produits. Un moment unique dans la détente et la convivialité. Les ingrédients vous seront communiqués à l'avance. Au besoin, le Y des femmes vous fera parvenir les ingrédients nécessaires.

IMPORTANT: Merci de vous inscrire au moins deux semaines en avance pour cet atelier.

## ACTIVITÉS GRATUITES!

FINANCÉ PAR

**L'APPU**  
POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'ÂGÉS  
MONTRÉAL

Information, inscriptions et  
rendez-vous individuels:  
514-866-9941, poste 226 ou  
prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org

\* Veuillez noter que les groupes de méditation et les ateliers de soins du corps sont possibles grâce à une autre source de financement.