

ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
		1 PAA Méditation 10h00-11h15	2	3	4	5
6	7	8 PAA Méditation 10h00-11h15	9	10	11	12
13 Début de la session d'automne	14 Art-thérapie PM	15 PAA Méditation 10h00-11h15	16	17	18 Yoga thérapeutique 10h-11h30	19
20 Groupe de soutien PA Séance info 10h-12h	21 Art-thérapie PM	22 PAA Méditation 10h00-11h15	23 PAA Soirée de peinture 17h-19h	24	25 Yoga thérapeutique 10h-11h30	26
27	28 Art-thérapie PM	29 PAA Méditation 10h00-11h15	30 Conférence «Naviguer le système» FR 18h-20h			

PROGRAMME FINANÇÉ PAR:

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS



PAA

* Activités financées par la Fondation Grace Dart, en priorité pour les proches aidantes âgées (+60)

-  **Conférences et formations**
-  **Ateliers thématiques**
-  **Activités de pleine conscience**
-  **Groupes de soutien**
-  **Début/fin de session**

ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
				1 Groupe de soutien aux endeuillées Séance info 13h-15h	2 Yoga thérapeutique 10h-11h30	3 Calepin d'auto-compassion Séance d'info 10h30-12h
4 Groupe de soutien PA 10h-12h	5 Art-thérapie PM	6 <small>PAA</small> Méditation 10h00-11h15	7 Conférence «Navigating the System» AN 18h-20h	8 Groupe de soutien aux endeuillées 13h-15h	9 Yoga thérapeutique 10h-11h30	10
11	12 Art-thérapie PM	13 <small>PAA</small> Méditation 10h00-11h15	14	15 Groupe de soutien aux endeuillées 13h-15h	16 Yoga thérapeutique 10h-11h30	17 Calepin d'auto-compassion 10h30-12h
18 Groupe de soutien PA 10h-12h	19 Art-thérapie PM	20 <small>PAA</small> Méditation 10h00-11h15	21 Atelier «Honte et Culpabilité» 13h-15h	22 Groupe de soutien aux endeuillées 13h-15h	23 Yoga thérapeutique 10h-11h30	24 Calepin d'auto-compassion 10h30-12h
25	26 Art-thérapie PM	27 <small>PAA</small> Méditation 10h00-11h15	28 <small>PAA</small> Atelier «Sexualité et Intimité» 13h-15h	29 Groupe de soutien aux endeuillées 13h-15h	30 Yoga thérapeutique 10h-11h30	31 Calepin d'auto-compassion 10h30-12h

PROGRAMME FINANÇÉ PAR:

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS



PAA

* Activités financées par la Fondation Grace Dart, en priorité pour les proches aidantes âgées (+60)

Conférences et formations

Ateliers thématiques

Activités de pleine conscience

Groupes de soutien

Début/fin de session

ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
1 Groupe de soutien PA 10h-12h	2 Art-thérapie PM	3  Méditation 10h00-11h15	4 Atelier «La proche aidance au féminin» - Horaire à déterminer	5 Groupe de soutien aux endeuillées 13h-15h	6 Yoga thérapeutique 10h-11h30	7 Calepin d'auto- compassion 10h30-12h
8	9 Art-thérapie PM	10  Méditation 10h00-11h15	11	12 Groupe de soutien aux endeuillées 13h-15h	13 Yoga thérapeutique 10h-11h30	14 Calepin d'auto- compassion 10h30-12h
15 Groupe de soutien PA 10h-12h	16 Art-thérapie PM	17  Méditation 10h00-11h15	18 Conférence «Testaments et mandats d'incapacité» 13h-15h	19 Groupe de soutien aux endeuillées 13h-15h	20 Yoga thérapeutique 10h-11h30	21 Calepin d'auto- compassion 10h30-12h
22	23 Art-thérapie PM	24  Méditation 10h00-11h15	25  Atelier «On laisse sortir le méchant» 13h-15h	26 Groupe de soutien aux endeuillées 13h-15h	27 Yoga thérapeutique 10h-11h30	28 Calepin d'auto- compassion 10h30-12h
29 Groupe de soutien PA 10h-12h	30 Art-thérapie PM					

PROGRAMME FINANÇÉ PAR:

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS



 PAA

* Activités financées par la Fondation Grace Dart, en priorité pour les proches aidantes âgées (+60)

 **Conférences et formations**

 **Ateliers thématiques**

 **Activités de pleine conscience**

 **Groupes de soutien**

 **Début/fin de session**

ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
		1  Méditation 10h00-11h15	2	3	4 Yoga thérapeutique 10h-11h30	5 Calepin d'auto- compassion 10h30-12h
6	7 Art-thérapie PM	8  Méditation 10h00-11h15	9	10 Fin de la session d'automne	11	12
13	14 Art-thérapie PM	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

PROGRAMME FINANÇÉ PAR:

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS



-  **Conférences et formations**
-  **Ateliers thématiques**
-  **Activités de pleine conscience**
-  **Groupes de soutien**
-  **Début/fin de session**



* Activités financées par la Fondation Grace Dart, en priorité pour les proches aidantes aînées (+60)