

ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES



CONFÉRENCES ET FORMATIONS

Naviguer le système

Jeudi, 30 septembre, de 18h à 20h

Testament et mandat de protection

Jeudi 18 novembre, de 13h à 15h

ATELIERS THÉMATIQUES

La proche aidance au féminin

Jeudi 4 novembre, de 13h à 15h

Honte et culpabilité

Jeudi 21 octobre, de 13h à 15h

Sexualité et intimité * (pour proches aidantes âgées) PAA

Jeudi 28 octobre, de 13h à 15h

Laissez sortir le méchant * (pour proches aidantes âgées) PAA

Jeudi 25 novembre, de 13h à 15h

ACTIVITÉS DE PLEINE CONSCIENCE

Yoga thérapeutique

Les samedis, de 10h à 11h30, du 18 septembre au 4 décembre

Méditation pleine conscience * (pour proches aidantes âgées) PAA

Les mercredis, de 10h à 11h15, du 15 septembre au 10 décembre

Art-thérapie (en présentiel)

Les mardis de 10h à 12h30, du 21 septembre au 30 novembre (Groupe fermé – places limitées)

Soirée peinture * (pour proches aidantes âgées) PAA

jeudi 23 septembre, de 17h à 19h

Mon calepin d'autocompassion

Les dimanches de 10h30 à 12h, le 3 octobre et du 17 octobre au 5 décembre
(Places limitées - Inscription avant le 17 septembre)

GROUPES DE SOUTIEN

Groupe de soutien ouvert

Un lundi sur deux, du 20 septembre au 29 novembre, de 10h à 12h

Groupe de soutien pour les endeuillées (Annulé)

Les vendredis, du 1er octobre au 26 novembre, de 13h à 15h
(Groupe fermé – places limitées – inscription avant le 17 septembre)

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

CONFÉRENCES ET FORMATIONS

Naviguer le système | Conférence couvrant les différents services offerts aux personnes âgées par les CLSC afin d'outiller les proches aidantes dans leur rôle. Nous expliquons également le processus actuel des services de soins à domicile.

Testament et mandat 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 en cas d'inaptitude et des testaments.

ATELIERS THÉMATIQUES

La proche aidance au féminin | Cet atelier permet de porter son regard sur l'évolution historique du rôle des femmes dans notre société et les impacts que cela a sur les femmes proches aidantes – Dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants.

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

Sexualité et intimité * | Ces sujets sont souvent encore tabous dans notre société, mais aussi très importants et présents à tous les âges dans notre vie. Cette conférence vous offre une occasion de prendre un moment dans un environnement ouvert et sécuritaire pour faire place à ces sujets qui peuvent prendre différentes formes dans vos vies et aussi vous donner la chance de vous redécouvrir comme femme à travers les changements ou un deuil.

Laissez sortir le méchant * | Activité artistique pour vous permettre de laisser sortir les émotions plus difficiles et négatives et échanger sur sa colère et ses frustrations dans un contexte sécuritaire. Une expérience unique, dans un espace qui vous permettra de vous défouler sans jugement.

ATELIERS DE PLEINE CONSCIENCE

Yoga thérapeutique | Cours de yoga doux réservé aux proches aidantes qui permet de se reconnecter à son bien-être et à ses émotions. Les positions peuvent être adaptées pour les femmes dont les capacités physiques sont limitées.

Méditation pleine conscience * | Espace permettant aux aidantes de se réunir pour pratiquer la méditation. Cet atelier est guidé par une instrutrice expérimentée et permet de mieux gérer le stress, de réduire l'isolement et d'améliorer le bien-être général.

Art-thérapie | Offert par une stagiaire – L'utilisation des médias plastiques au cours des séances permet une meilleure compréhension de soi et de ses difficultés personnelles, dans le but d'atteindre un mieux-être psychologique.

Soirée de peinture * | Une soirée spéciale afin de vous connecter avec vous-même, avec la communauté et l'expression créative! Matériel fourni.

Mon calepin d'autocompassion | Cet atelier permet d'apprendre diverses techniques pour mieux gérer son stress, pour apprendre à s'accorder du temps pour soi et ainsi, réduire le risque d'épuisement.

GROUPES DE SOUTIEN

Groupe de soutien ouvert | Lieu d'échange et de soutien unique permettant les discussions, les réflexions, les prises de conscience et la recherche de solutions aux défis quotidiens auxquels les proches aidantes font face.

Groupe de soutien pour les endeuillées | Groupe de soutien guidé de 8 semaines permettant aux proches aidantes d'être accompagnées à travers les émotions difficiles et les étapes du deuil. Cet espace sûr favorise la résilience, l'apaisement et le partage, chacune à son rythme.

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

TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES!

Inscription : <https://www.ydesfemmesmtl.org/cat/proche-aidance>

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