

## ACTIVITÉS POUR PROCHES AIDANTES

### JANVIER

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### FÉVRIER

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

### MARS

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### AVRIL

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### ACTIVITÉS DE DÉTENTE

#### Yoga

Les samedis, du 11 janvier au 21 mars, de 10 h à 11h30  
Y des femmes - Studio 4

#### Méditation

Les lundis, du 13 janvier au 9 mars, de 13h30 à 15 h  
Y des femmes - Studio 4

### CONFÉRENCES (ouvertes à tous)

#### Gestion des gestes réactifs et des paroles agressives

9 janvier, de 10 h à 12 h. Y des femmes - Studio 4

#### Les ressources d'hébergement pour aînés: mieux comprendre pour mieux choisir

18 février, de 19 h à 21 h. Pour la Société Alzheimer  
Bibliothèque Ahuntsic - 10300 Rue Lajeunesse

#### Naviguer le système : comprendre les services offerts aux aîné.e.s par le CLSC

22 février, de 14 h à 17 h (en mandarin). Pour les Services à la famille chinoise du Grand Montréal - 987 rue Côté (2<sup>e</sup> étage)

29 avril, de 19 h à 21 h. Pour Le Temps d'une Pause  
7400 blvd. Saint-Michel

### SOUTIEN DE GROUPE

#### Série d'ateliers thérapeutiques

de 10h à 12h. Y des femmes - Studio 4

22 janvier - La culpabilité

12 février - Mettre ses limites

4 mars - S'adapter aux changements chez la personne aidée

25 mars - S'adapter aux changements dans votre vie personnelle

15 avril - S'adapter aux changements dans vos relations

#### Groupe de soutien par les rêves

Les 29 janvier - 26 février - 18 mars - 29 avril, de 13 h à 16 h  
Y des femmes - Studio 4.

Financé par la Fondation Echo

Nous offrons aussi en tout temps des services de **soutien et d'accompagnement gratuits** aux proches aidantes sur une base individuelle ou en famille (jusqu'à **12 séances**).

## ACTIVITÉS DE DÉTENTE

**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.

**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.

## CONFÉRENCES (ouvertes à tous)

**Gestion des gestes réactifs et des paroles agressives** | Comment s'adapter aux pertes cognitives de mon proche? Ce questionnement englobe de multiples éléments propres à soi, à l'autre et à la connaissance de la maladie. Nous vous proposons dans cet atelier un outil pouvant vous aider à démystifier les bases de la maladie, afin de faire le lien entre la théorie et votre réalité. Le but est de vous aider à organiser un quotidien adapté permettant à chacun de se préserver.

**Les ressources d'hébergement pour aîné.e.s : mieux comprendre pour mieux choisir** | Cette présentation a pour but de démystifier les principaux types de ressources d'hébergement pour aîné.e.s, afin de vous aider à prendre une décision éclairée quant à l'hébergement de votre proche.

**Naviguer le système: comprendre les services offerts aux aîné.e.s par le CLSC** | Conférence visant à aider les proches aidant.e.s à comprendre la gamme de services offerts aux personnes âgées par les CLSC, ainsi que le rôle et le fonctionnement actuel de leurs services de soins à domicile. L'objectif est d'aider les proches aidant.e.s à obtenir le soutien dont ils/elles ont besoin en rendant les ressources du CLSC plus accessibles et en leur indiquant comment et où accéder à d'autres ressources en cas de besoin.

## SOUTIEN DE GROUPE

### SÉRIE D'ATELIERS THÉRAPEUTIQUES

**La culpabilité** | À travers des exercices de réflexion et d'introspection, cet atelier permet d'explorer les sources du sentiment de culpabilité, ainsi que ses dynamiques. Le but est d'aider à prendre des décisions ou à poser des gestes qui sont moins influencés par cette émotion difficile, bien que très commune.

**Mettre ses limites** | À travers des exercices de réflexion, cet atelier explore des moyens concrets pour arriver à mettre ses limites et ainsi éviter de se retrouver surchargées par les responsabilités du rôle de proche aidante.

**S'adapter aux changements chez la personne aidée** | Cet atelier permet l'exploration des changements survenus chez la personne aidée, ainsi que la recherche de solutions, soit pour améliorer la situation, soit pour s'adapter aux changements sur lesquels il n'y a pas aucune emprise possible.

**S'adapter aux changements dans votre vie personnelle** | Le but de cet atelier est de réfléchir aux changements qui sont survenus dans votre vie personnelle en raison de votre rôle de proche aidante, puis de vous aider à explorer des moyens d'améliorer votre situation.

**S'adapter aux changements dans vos relations** | Cet atelier permet d'analyser et d'atténuer les impacts que le rôle de proche aidante peut avoir sur vos dynamiques relationnelles.

### GROUPE DE SOUTIEN PAR LES RÊVES

Espace où le partage des rêves est un outil pour réfléchir, mieux comprendre et explorer des solutions aux défis quotidiens des proches aidantes. Financé par la Fondation Echo. (Subventionnée par la Fondation Echo).

### ACTIVITÉS GRATUITES!

Inscription requise:

514-866-9941, poste 226  
prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org