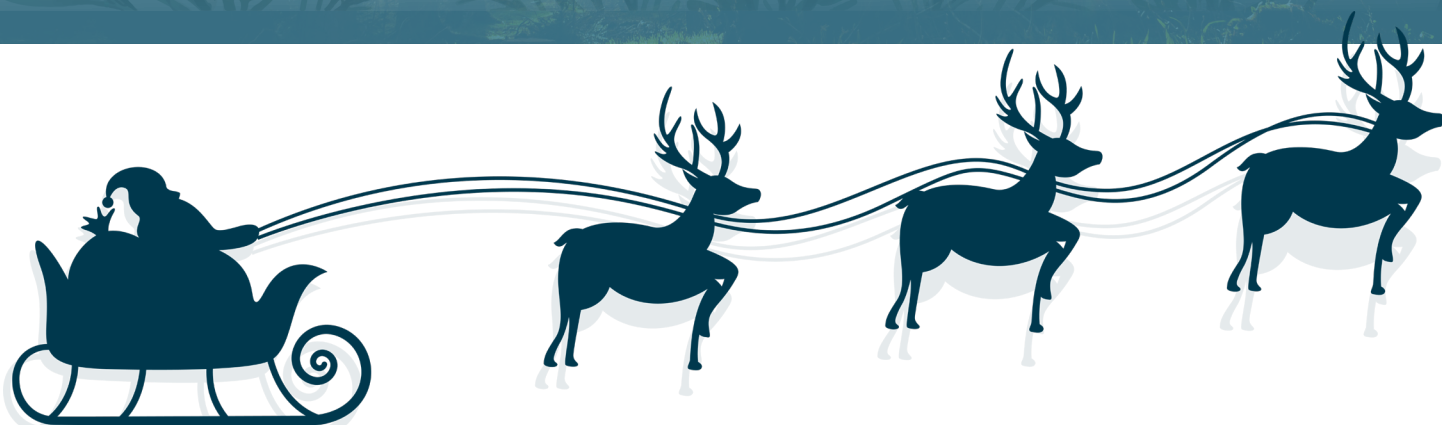




Le Père Noël nous a demandé ce que nous aimerions recevoir comme cadeau cette année. Alors sans hésiter nous lui avons répondu : le seul cadeau qui nous ferait plaisir c'est que tu prennes soin de la personne qui lit ce message.

Que le bonheur soit au rendez-vous dans son cœur et dans le cœur de ses proches. Que la nouvelle année lui apporte la joie, la santé, la beauté, la sérénité et que l'étoile de la bienveillance illumine son parcours.

Joyeux Noël et Bonne Année
Katia et Nancy



ÉQUIPE DE L'INFOLETTRE

Rédaction

Katia Deslauriers, intervenante soutien aux proches aidants Chambly
450 658-4325 | aidantschambly@benevolatrivesud.qc.ca

Nancy Gilbert, intervenante soutien aux proches aidants Candiac
450 659-9651 | aidantnaturel@benevolatrivesud.qc.ca

Édition

Laurie David, organismes.stlambert@benevolatrivesud.qc.ca

Mise en page

Audrey Lévis, information@benevolatrivesud.qc.ca

AGENDA DE CANDIAC

SUJETS DES CAFÉS RENCONTRES	DATES
« L'importance de faire un bilan de notre année »	Mardi le 17 janvier, de 13h30 à 15h30
« Le deuil blanc : comment les vivres »	Mardi le 31 janvier, de 13h30 à 15h30
« Célébrons l'amour, sous tous les formes »	Mardi le 14 février, de 13h30 à 15h30
« Remettons le silence dans notre vie »	Mardi le 28 février, de 13h30 à 15h30
« Mon aidé refuse de l'aide, quoi faire? »	Mardi le 14 mars, de 13h30 à 15h30
« L'écoute active »	Mardi le 28 mars, de 13h30 à 15h30
FORMATION «AIDER SANS S'ÉPUISER» Inscription obligatoire, groupe fermé	
Formation créé pour vous aider dans votre parcours d'aide. Au cours des 8 rencontres, différents thèmes seront abordés qui vous aideront dans la gestion de vos émotions et de votre énergie. Prochaine formation débutera en janvier 2023, plus de détails sur les dates, heures et endroit de cette formation vous seront envoyer.	
« AU-DELÀ DES MOTS » : PAROLES DE PROCHES AIDANTS	
Nous ferons la rencontre d'Édith et Michel, tous deux proches aidants de leurs conjoints respectifs. Suivit par la suite d'une période de discussion ou nous aborderons entre autres les sujet suivants : la culpabilité, les émotions, l'hébergement et les deuils blancs. Un bel après-midi en perspective! Plus de détails en Janvier 2023.	
À SURVEILLER POUR 2023. Il est important de vous inscrire aux rencontres	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Éducaloi : Séance d'information « Mieux planifier pour plus de sérénité » ▪ Agence du Revenu du Canada : Séance d'information sur les prestations et crédits N'hésitez pas à communiquer avec Nancy pour plus d'informations.	

AGENDA DE CHAMBLY

SUJETS DES CAFÉS RENCONTRES	DATES
Venez partager vos bons coups, vos apprentissages et ce que vous vous souhaitez pour la prochaine année	Mardi le 17 janvier, de 13h30 à 15h30
Revenu Canada, séance d'information pour vous renseigner sur les prestations et crédits auxquels vous pourriez être admissible.	Mardi le 31 janvier, de 13h30 à 15h30
« S'aimer » c'est tout ceci et plus encore!	Mardi le 14 février, de 13h30 à 15h30
Conférence, en attente de confirmation...	Mardi le 28 février, de 13h30 à 15h30
La communication aidant-aidé. Outils et astuces	Mardi le 14 mars, de 13h30 à 15h30
Comment s'outiller lorsque notre proche refuse l'aide à domicile?	Mardi le 28 mars, de 13h30 à 15h30
FORMATION «AIDER SANS S'ÉPUISER» Inscription obligatoire, groupe fermé	
Formation créé pour vous aider dans votre parcours d'aide. Au cours des 8 rencontres, différents thèmes seront abordés qui vous aideront dans la gestion de vos émotions et de votre énergie.	Mercredi du 1 février au 29 mars 2023 De jour : 13H15 à 15H15 De soir : 18H15 à 10H15