

PETITS MOTS DE VOS INTERVENANTES

Bonjour à vous tous,

Si tout se déroule comme je le souhaite, l'automne s'annonce bien rempli. Contrairement à la nature qui se prépare à son grand repos, moi, je prépare notre réveil. Pendant les deux dernières années, j'ai dû mettre certaines de nos activités sur pause, parfois même les annuler. Maintenant que le pire est derrière nous, j'ai du temps à reprendre. Et je suis prête! Comme vous allez le voir notre calendrier d'automne est chargé et diversifié. Il ne reste que votre participation. Malgré votre horaire de fou, ces rencontres sauront vous donner de l'énergie et de l'espoir. Vous en repartirez avec des outils, des informations et surtout vous aller faire de belles connaissances. Comme on dit « l'essayer, c'est l'adopter! », Choisissez la rencontre qui vous plaît le plus, et venez prendre un petit café avec moi. Vous ne serez pas déçu, parole de votre intervenante!

Je vous dis « à bientôt »,

Nancy

20 juillet 2022

Île Quarry, Archipel-de-Mingan

Bonjour à vous,

Un épais brouillard recouvre le fleuve Saint-Laurent et l'île tout entière. La pluie a cessé et le silence comble l'espace. Assise sur une immense roche tout en haut de la falaise, je regarde les monolithes, tous différents les uns des autres, gardiens de ce magnifique paysage. Mes pensées s'envolent soudainement vers vous chers aidants, j'entends certains d'entre vous me dire « bonnes vacances! Repose-toi bien et oublie-nous! » En cet instant j'avoue que c'est tâche impossible, je me sens reconnaissante et je pense à vous, à votre force, votre courage et votre ténacité toute à l'image de ces monolithes plongés dans ce brouillard mystérieux, et qui, malgré les vagues incessantes qui les effritent à chaque marée haute, tiennent bon...

Je pense à tous ceux qui ont dû faire le deuil du mot « vacances », à ceux à qui cette période occasionne une surcharge de travail, je pense à votre dévouement. Comment apprendre à vivre différemment? Comment préserver votre santé? Au risque de me répéter, le secret réside dans le fait de s'inclure dans l'équation santé. Je m'explique : votre santé psychologique et physique doit avoir autant de valeur à vos yeux que celle de la personne que vous aidez. Il n'y a pas de recette miracle malheureusement, et cela se résume à se donner le droit d'avoir des besoins et d'y répondre, ainsi que le droit d'avoir des émotions, de les vivre et de les nommer. Le droit de prendre du répit ainsi que de s'accorder un moment personnel chaque jour. S'entourer de ressources et se créer un cercle social qui réponde à vos besoins. Et enfin, continuer de rêver, c'est ce que je vous souhaite! Je rapporte un souvenir de voyage, vous le retrouverez dans le coup de cœur de ce nouvel Info-Aidants. Un texte puissant qui nous démontre encore une fois que nous avons tous besoin des uns et des autres.

Je vous dis « à bientôt »,

Katia

LA PENSÉE POSITIVE

Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant à un but commun; l'épanouissement de chacun dans le respect des différences.



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 Candiack

450 659-9651 | aidantnaturel@benevolatrivesud.qc.ca

Édition

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

Mise en page

Audrey Lévis, information@benevolatrivesud.qc.ca

L'ARTICLE DU MOIS

Un groupe de soutien, est-ce pour moi? Est-ce que ça va vraiment m'aider?

En tant que proche aidant, vous jouez plusieurs rôles, et vos responsabilités sont nombreuses et exigeantes. Il est normal que vous ressentiez parfois le besoin de partager votre vécu avec des personnes qui vivent la même réalité que vous.

Participer à un groupe de soutien, cela vous permettra également de briser l'isolement, d'élargir votre réseau et de parler de ce que vous vivez. Il s'agit d'un moyen efficace d'apprendre des expériences des autres proches aidants, et d'appliquer des solutions concrètes à votre contexte, ou encore, d'acquérir des connaissances en lien avec la maladie ou la problématique vécue par votre proche.

Les groupes de soutien peuvent prendre la forme de cafés-rencontres ou de groupes ouverts ou fermés, que les nouveaux proches aidants peuvent intégrer en cours de route. Différents thèmes sont abordés durant les rencontres, dans une ambiance conviviale où règnent le respect, l'absence de jugement et la confidentialité. La fréquence et la durée des rencontres peuvent varier d'un groupe à l'autre.

Oui, cela vous demandera peut-être beaucoup de courage et d'humilité, mais donnez-vous la chance d'essayer. Prendre soin de vous deviendra une priorité. C'est pourquoi il n'est pas rare d'entendre de nos participants déclarer que d'avoir osé se joindre à un groupe de soutien a été pour eux une décision sage et déterminante dans leur vie d'aidant.



TÉMOIGNAGES DE CANDIAC

“

Ces rencontres ont été pour moi d'un grand réconfort. J'y ai trouvé des personnes en qui je pouvais avoir confiance et j'ai beaucoup appris de par les différentes situations que tous et chacun vivaient. Et que dire de la formation « Aider sans s'épuiser »! J'y ai beaucoup appris et je mets encore en pratique plusieurs trucs enseignés : se mettre en premier, se déculpabiliser, etc.

- Linda M.

”

“

J'ai eu la chance d'assister aux séances de cafés-rencontres. J'ai eu l'occasion d'apprendre comment diminuer la détresse et l'anxiété. De plus, j'ai constaté que je n'étais pas le seul dans une telle situation si difficile à gérer.

- M.M

”

“

J'étais désemparée et personne pour comprendre ce que je vivais. Je ne savais plus quoi faire. Vous savez dans ces situations, les gens ne veulent pas nécessairement entendre ce que vous avez à dire, car ils ne vivent pas ça et, souvent, ils ont leurs problèmes. Là est la différence avec le groupe de soutien. Les participants comprennent ce que l'on vit, comprennent les problèmes auxquels on fait face car, ils vivent sensiblement la même chose.

- Francine S.

”

“

Avec ces rencontres, j'ai appris à prendre soin de moi, à réfléchir sur les besoins des aidés et des aidants sans me sentir coupable, tout en conservant une motivation constante.

- C.G

”

TÉMOIGNAGES DE CHAMBLY

“

Pour moi ça m'apporte un bien être de voir que je ne suis pas seule. Que l'on peut rire, pleurer sans être jugé de ce que nous partageons. Au début, je ne pensais pas que c'était pour moi raconter mes problèmes devant des personnes que je ne connaissais pas, mais aujourd'hui, je ne me passe plus de mes mardis après-midi! Quand je ne peux pas y être, je suis bien triste.

- Johanne A.

“

Qu'est-ce que le groupe de soutien m'apporte?

- La détente et le partage - qu'on n'est pas seul devant nos défis;
- Une source d'espoir et une occasion de pouvoir ventiler nos sentiments à fleur de peau, ce qui est impossible ailleurs;

Quels sont les avantages à participer aux activités du groupe?

- D'apprendre d'autres présents, les choses que je peux faire pour améliorer les soins pour mon amour;
- S'entraider à voir plus clairement des options qu'on n'avait considéré;

- PLD

“

Pour moi, de participer aux activités du groupe de soutien me permet de garder le moral et la force de continuer d'avancer dans cette aventure involontaire et imprévue qu'on traverse. Une animatrice à l'écoute et un groupe généreux qui partage leur expérience m'apporte chaleur et réconfort pour continuer d'avancer sereinement. Merci d'exister.

- Suzanne D

“

La première fois que j'ai rencontré le groupe, je me suis sentie tout de suite comprise. Les mots qui sortaient de ma bouche étaient bien connus des personnes qui étaient présentes ce jour-là.

J'ai pleuré sans me sentir jugée, j'ai nommé ma peine aussi. Depuis, je continue d'y assister et d'y participer. Nous avons la chance d'avoir une magnifique intervenante qui nous guide au cours de la rencontre. Elle nous apporte différents thèmes qui nous rejoignent, elle nous permet des moments de réflexion. Elle est ouverte aux discussions libres entre nous. Elle nous suggère des outils pour améliorer notre quotidien et des façons de voir autrement notre vie.

Le groupe nous permet de se ressourcer et de puiser une énergie positive, afin de continuer d'accompagner et de soigner l'une des personnes les plus importantes pour nous : notre aidé.

Bref, je ne m'en passerais plus.

- Linda B.

“

Bonjour à vous tous du CBRS et merci d'être là pour nous. Depuis quelques années, nous avons été accueillis à bras ouverts par votre organisme et avons côtoyé une âme sœur, une aidante très compétente au cœur d'or. Cet échange de connaissances, d'expériences, de partages de faits vécus et de savoirs faire a apporté à notre bagage de vie, une multitude de solutions et un renouveau d'énergie. Conseils et actions, nous aidant à progresser et à mieux gérer ce qui nous semblait auparavant ingérable. La proximité avec des conférenciers experts nous ont aidés à solutionner plusieurs sujets pointus.

Notre petit groupe s'est soudé graduellement et une grande amitié s'est formée suite à nos rencontres bimensuelles. Le simple fait de côtoyer ces aidants admirables, nous aide à mieux vivre les situations et les problèmes que nous devons gérer quotidiennement.

Bonne journée et merci encore et merci de partager votre grande sagesse.

- Alain F.

“

Devenir proche aidante est une tâche douloureuse qui nous arrive sans préparation préalable. Être seule et voir une personne que l'on aime perdre ses capacités est si triste et si déstabilisant que j'ai cherché à rencontrer des personnes qui vivaient les mêmes situations dramatiques que moi ainsi qu'un guide, en l'occurrence Katia, pour poser des gestes concrets et adéquats pour le mieux-être de la personne malade. Je suis très contente de ma décision d'avoir fait partie de ce groupe de personnes aimantes.

- Marie-Thérèse F.

COUP DE COEUR

La goutte d'eau

*En regardant la terre
Au coin de l'horizon
En regardant la mer
La vie et la saison*

*Les lacs, les rivières, les fleuves : l'eau douce
Les mers, les golfes, les océans : l'eau salée
Trois fois plus d'eau que de terre*

*Et parmi toutes ces gouttes
Unité de la rivière, unité de l'océan*

*Où est la goutte plus utile
Où est la goutte! plus importante*

*La profondeur la surface
La vague qui brise
Le fond qui se cache
Le profond qui nous grise*

*Où est la goutte plus importante
Celle qu'on voit ou ne voit pas*

*Où est la goutte plus utile
Celle qui tient ou qui soutient*

*La profondeur
La surface*

*En regardant la terre
En regardant la mer
En regardant le monde
Les peuples de la terre
Humains de l'univers*

*Où est l'homme plus important
Où est l'homme plus utile*

*En profondeur
En surface*

*Celui qui tient ou qui soutient
Celui qu'on voit ou ne voit pas
Celui qui parle ou ne dit rien*

*Au destin de l'humanité
Au mystère de la vie
Sur la mer
Sur la terre
Où est donc
Le plus utile*

Note: Nous sommes tous solidaire les uns des autres comme les gouttes d'eau de l'univers

- Roland Jomphe (1917-2003), poète québécois du Havre Saint-Pierre



TROUVAILLES

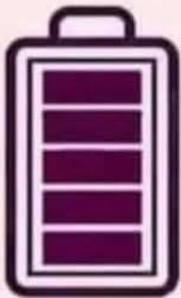
On vous parle souvent de votre compte en banque énergétique et comment il est important de prendre le temps de recharger votre batterie.

Et surtout de l'importance de ne pas tomber en faillite énergétique! Ceci pourra vous aider.



6 ATTITUDES QUI NOUS VOLENT DE L'ÉNERGIE

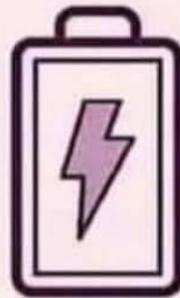
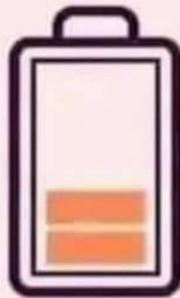
Trop penser



Vouloir faire plaisir
à tout le monde



Faire semblant
que tout va bien



Se plaindre

Vivre dans
le passé

Vivre la vie
des autres

LE CENTRE DE BÉNÉVOLAT DE LA RIVE-SUD

LE SERVICE VEDETTE : TOASTS ET CAFÉ

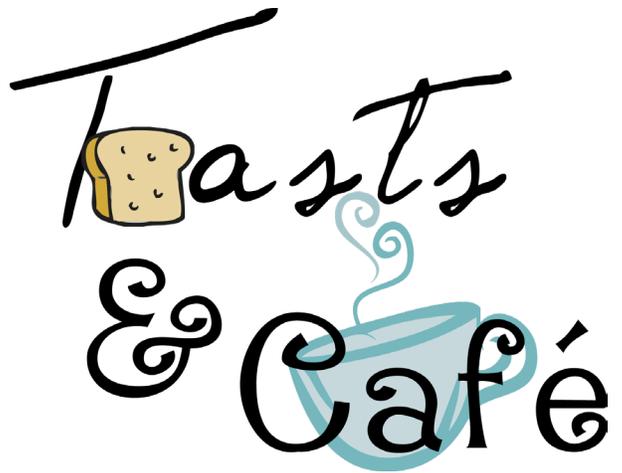
Vous avez besoin d'une petite pause dans votre semaine?

Vous avez le goût d'échanger avec d'autres, d'être écouté sans jugement? Vous avez envie de partager, de créer des liens d'amitié dans le respect et la confidentialité, de vous informer sur différents sujets, et surtout de vous amuser?

Alors, les rencontres de Toasts et Café sont pour vous! Ces rencontres vont vous faire prendre conscience que la chaleur humaine existe encore. Elles vont vous permettre d'oublier vos tracas et de faire de belles rencontres avec de belles personnes.

Une équipe formée en écoute active composée d'un membre de notre personnel et des bénévoles seront sur place pour vous accueillir, dans une ambiance des plus chaleureuses.

Soyez des nôtres, c'est gratuit!



Voici nos horaires pour l'automne :

À Candiac :

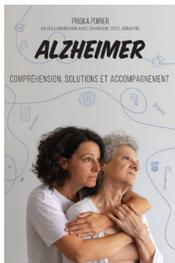
Dès septembre, tous les derniers jeudis du mois, de 9h à 11h
(Endroit à déterminer, veuillez nous téléphoner pour plus d'information).

À Chambly :

20 septembre, de 9h à 11h
4 et 8 octobre, de 9h à 11h
1 et 15 novembre, de 9h à 11h
(Les rencontres se tiennent au Centre de Bénévolat de Chambly, veuillez nous téléphoner pour plus d'information).

NOS SUGGESTIONS

SUGGESTIONS DE LIVRES



Alzheimer : compréhension, solutions et accompagnement

Autrice : Priska Poirier, aux Éditions de Montagne

L'auteure s'est appuyée sur son expérience personnelle et l'expertise de la gériatre Charlène Côté pour produire cet ouvrage permettant de mieux outiller les proches des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer. Vous trouverez dans ce guide des solutions faciles à appliquer dans la vie quotidienne.



5 minutes... de gratitude

Autrice : Christie Vanbremeersch, aux Éditions FIRST

Des exercices à réaliser en cinq minutes par jour pour apprendre à être reconnaissant envers les petits bonheurs du quotidien.



Un moment pour moi : 40 petites activités pour décompresser

Auteurs : Collectif, aux Éditions Le Lotus et l'Éléphant

Répondant au besoin de chacun de prendre un moment dans la journée pour souffler, décompresser et se détendre, cet ouvrage propose 40 exercices courts et faciles à appliquer pour apprendre à voler du temps pour soi et retrouver un peu de calme, n'importe où et n'importe quand.



Je revenais des autres

Autrice : Melissa Da Costa, aux Éditions Albin Michel

Il a quarante ans, marié, directeur commercial et père de deux enfants. Elle a vingt ans, elle n'est rien et elle n'a personne. Que lui. Quand elle essaie de mourir, il l'envoie loin, pour se reconstruire, et pour qu'elle apprenne à vivre sans lui. Pour sauver sa famille aussi. C'est l'histoire d'un nouveau départ dans un village de montagne, l'histoire d'un hôtel, de saisonniers qui vivent ensemble, qui se jaugent, se méfient, se repoussent... C'est l'histoire d'amitiés, de doutes, de colère, de rancœur, d'amour aussi. C'est l'histoire des autres... Ceux qu'on laisse entrer dans sa vie... Ceux qui nous détruisent mais surtout, ceux qui nous guérissent.

Vous avez des suggestions lectures, des coups de cœur que vous aimeriez partager avec nous?
N'hésitez pas à me les envoyer, il me fera plaisir de les publier dans notre prochain numéro.

Nancy Gilbert, aidantnaturel@benevolatrivesud.qc.ca

ÉVÈNEMENTS

SALON DES PROCHES AIDANTS 2022

C'est avec beaucoup de bonheur que nous annonçons le retour du Salon des Proches Aidants! Le Centre de Bénévolat de la Rive-Sud/Point de service de Candiac organise pour une quatrième année un Salon à l'intention des proches aidants.

Cet évènement vous propose de rencontrer dans un même lieu plus de 30 organismes exposants dont le rôle est d'offrir au quotidien des services et des informations aux proches aidants. Ils seront sur place pour répondre à vos questions.

Pour connaître les services offerts dans votre communauté, le Salon des Proches Aidants est l'évènement tout indiqué!

**De plus, vous pourrez assister à la conférence
« Augmenter votre énergie par le plaisir »
par Marguerite Wolfe.**

L'évènement se tiendra le mercredi 9 novembre 2022, de 13h à 18h
au Complexe Roméo-V. Patenaude, 135 Chemin Haendel, Candiac.
L'entrée est gratuite pour tous.

Pour plus d'informations : Martine Robidoux ou Nancy Gilbert
450 659-9651 | aidantnaturel@benevolatrivesud.qc.ca



CONFÉRENCE

L'aide médicale à mourir, un sujet qui nous concerne toutes et tous.

Lors de cette conférence, le Dr. Georges L'Espérance vous présentera les développements légaux en ce domaine, c'est-à-dire les changements qui ont été apportés aux lois provinciales et fédérales, et il nous parlera de tous les scénarios possibles pour faire une demande d'aide médicale à mourir.



AQDMD
Association québécoise
pour le droit de mourir
dans la dignité

« Mourir dignement : un droit »

Par Dr. Georges L'Espérance, neurochirurgien
et président de l'Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité
(AQDMD)



Pour Candiac
Le mercredi 19 octobre, de 13h30 à 15h30
Complexe Roméo-V. Patenaude/Salon Montcalm
135 chemin Haendel, Candiac

Pour Chambly
Le mardi 18 octobre, de 13h30 à 15h30
Centre de Bénévolat de la Rive-Sud Chambly
1410 Ave Salaberry, Chambly

BOÎTE À OUTILS

VOTRE PROCHE REFUSE LES SERVICES D'AIDE À DOMICILE?

Bon nombre de proches aidants disent qu'ils souhaiteraient recevoir de l'aide à domicile (soins au proche, répit, entretien ménager, etc.). Qu'en est-il lorsque la personne aidée refuse de l'aide extérieure?

L'idée de recevoir des étrangers à la maison pour les aider rend mal à l'aise de nombreuses personnes âgées en perte d'autonomie, et ce, pour diverses raisons. Par exemple, elles peuvent se sentir envahies dans leur intimité, ou alors craindre une perte d'indépendance.

Avant de baisser les bras devant le refus de votre proche de recevoir des services, vous pouvez recourir aux moyens suivants :

- Écoutez ce qui se cache derrière sa résistance et rassurez-le quant à l'objet de ses craintes.
- Préservez sa dignité et son indépendance en lui disant que l'aide est pour vous plutôt que pour lui. Par exemple, dites-lui « J'ai besoin d'aide pour faire le ménage » ou « Je me fais moins de souci pour toi lorsque tu n'es pas seul à la maison ».
- Dites-lui que l'aide à domicile est une recommandation du médecin, de l'infirmière ou de la travailleuse sociale.
- Faites-lui comprendre que l'aide à domicile réduira votre niveau d'épuisement et que vous serez ainsi mieux en mesure de prendre soin de lui le plus longtemps possible.
- Présentez-lui le service comme étant un essai plutôt qu'un engagement.
- Débutez graduellement par quelques heures par semaine, avec des tâches simples.
- Introduisez doucement l'aide. Par exemple, vous pourriez vérifier auprès de la personne qui offrira le service s'il est possible de se présenter comme une connaissance qui passait dans le coin plutôt que comme une personne qui vient pour s'occuper de lui.

Le fait d'y aller graduellement permettra à votre proche d'établir une relation de confiance avec la personne qui offrira l'aide et de faciliter son adaptation au service.

Extrait du site de L'Appui aux proches aidants
13 octobre 2017

CONNAISSEZ-VOUS?

La Société canadienne du cancer

La Société canadienne du cancer est un organisme bénévole national à caractère communautaire qui a pour mission l'éradication du cancer et l'amélioration de la qualité de vie des personnes touchées par ce dernier.

Son but : vous aider

La Société canadienne du cancer veut offrir un réseau d'aide qui permet aux personnes atteintes de cancer et à leurs aidants de profiter pleinement de la vie. Par l'entremise de ses programmes, elle aide les gens à vivre avec le cancer au quotidien, à tisser des liens et assurer une qualité de vie et un bien-être.

Les services offerts sont les suivants :

- De l'information fiable et facile à comprendre sur le cancer par téléphone, en ligne et dans la communauté;
- Une base de données réunissant des services à la communauté pour les personnes atteintes de cancer, disponible en ligne ou par téléphone;
- De l'aide pour se rendre à des traitements;
- L'accès à des endroits où séjourner pendant les traitements;
- Une communauté en ligne dans laquelle vous serez écouté et recevrez des réponses;
- Prêt de prothèse mammaire et capillaire ainsi que des programmes axés sur la santé personnelle et le bien-être.



**Société
canadienne
du cancer**

cancer.ca/soutien

Service d'information sur le cancer (SIC) et Cancer écoute : 1 888 939-3333

Société canadienne du cancer
446, avenue Saint-Joseph
Saint-Hyacinthe, Qc, J2S 7B8
Sans Frais : 1 877 222-1665

UNE HISTOIRE INSPIRANTE

La course de grenouilles

Il était un fois une course de grenouilles.
L'objectif était d'arriver en haut d'une grande tour.
Beaucoup de gens se rassemblèrent pour les voir et les encourager.
Et la course commença...

En fait les gens ne croyaient pas possible que les grenouilles atteignent la cime.
Et toutes les phrases que l'on entendit furent : « Impossible! »
« Elles n'y arriveront jamais...! »

Les grenouilles commencèrent peu à peu à se décourager.
Toutes, sauf une, qui continua à grimper..
Et les gens continuèrent : « Vraiment pas la peine,
elles n'y arriveront jamais! »

Et toutes les grenouilles se sont avouées vaincues
sauf UNE, qui continuait de grimper envers et
contre tous.

À la fin, toutes abandonnèrent, sauf cette gre-
nouille qui, seule et au prix d'un énorme effort,
atteignit la cime...

Les autres, stupéfaites, voulurent savoir com-
ment elle y était arrivée.
L'une d'entre elles s'approcha pour lui demander
comment elle avait réussi l'épreuve...
Et elle découvrit...
...qu'elle était sourde!!!

N'écoutez donc pas les personnes qui ont l'habitude d'être
négatives, car elles volent les meilleurs espoirs de votre cœur.

Rappelez-vous du pouvoir qu'ont les mots que vous entendez ou que vous lisez!

Soyez toujours POSITIF!

Soyez toujours sourd quand quelqu'un vous dit que vous ne pouvez réaliser vos rêves!



AGENDA DE CANDIAC

CAFÉ-RENCONTRE

Deux rencontres par mois où nous prendrons le temps d'aborder un sujet déjà établi. Vous partirez avec des informations et des outils pour vous aider.

- « Prenez une pause pour dégagez votre esprit »
 - « Patience, où es-tu? »
 - « Accueillir l'émotion, refuser l'agression »
 - « Mon aidé refuse de l'aide, quoi faire? »
 - « La colère m'envahit »
 - « La musicothérapie »
 - NOËL!!!
- Mardi le 6 septembre, de 13h30 à 15h30
Mardi le 4 octobre, de 13h30 à 15h30
Mardi le 18 octobre, de 13h30 à 15h30
Mardi le 01 novembre, de 13h30 à 15h30
Mardi le 15 novembre, de 13h30 à 15h30
Mardi le 6 décembre, de 13h30 à 15h30
Mardi le 20 décembre, de 13h30 à 15h30

« ON JASE TU...? »

Prenez une pause et venez tous simplement prendre un café et jaser entre vous. C'est un moment de faire des connaissances, de parler de vos embuches et de partager vos bons coups.

- Vendredis 16 et 30 septembre, de 13h30 à 15h30
- Vendredis 14 et 28 octobre, de 13h30 à 15h30
- Vendredis 11 et 25 novembre, de 13h30 à 15h30
- Vendredis 2 et 16 décembre, de 13h30 à 15h30

FORMATION « AIDER SANS S'ÉPUISER »

Formation créée pour vous aider dans votre parcours d'aidance. Au cours des 8 rencontres, différents thèmes seront abordés qui vous aideront dans la gestion de vos émotions et de votre énergie. Vous devez vous inscrire.

- Aider sans vous épuiser Du 15 septembre au 27 octobre inclusivement, de 13h30 à 15h30

« AU-DELÀ DES MOTS »

Au cours de trois rencontres consécutive, nous visionnerons ensemble des capsules vidéo où nous ferons la rencontre d'Édith et Michel, tous deux proches aidants de leur conjoint respectif. Nous avons 6 capsules vidéo à regarder ensemble, qui seront suivies de questionnement et de partage d'outils.

- Les mardis 13-20 et 27 septembre, de 13h30 à 15h30

« SOIRÉE ZOOM »

Une rencontre par mois via la Platform ZOOM. Un thème sera abordé pendant cette rencontre d'une heure.

- « Prenez une pause pour dégagez votre esprit »
 - « Patience, où es-tu? »
 - « La colère m'envahit... »
 - « La musicothérapie »
- Jeudi le 8 septembre, de 19h à 20h
Jeudi le 6 octobre, de 19h à 20h
Jeudi le 3 novembre, de 19h à 20h
Jeudi le 8 décembre, de 13h30 à 15h30

Il est important de vous inscrire aux rencontres.

Toutes les rencontres auront lieu au Centre de Bénévolat de la Rive-Sud, à moins d'avis contraire.

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour plus d'informations.

Nancy Gilbert, 450 659-9651 | aidantnaturel@benevolatrivesud.qc.ca

AGENDA DE CHAMBLY

CAFÉ-RENCONTRE

Rencontres où nous prendrons le temps d'aborder un sujet déjà établi. Vous partirez avec des informations et des outils pour vous aider.

Les mardis, de 13h30 à 15h30

- Qu'est-ce qui vous motive?
- En attente, de confirmation...
- Dr. L'Espérance
- La vie après...
- À vous la parole. Échanges libre
- L'impact de votre rôle d'aidant sur vos besoins et vos priorités
- Noël ensemble

20 septembre
4 octobre
18 octobre
1 novembre
15 novembre
29 novembre
13 décembre

FORMATION « AIDER SANS S'ÉPUISER »

Formation créée pour vous aider dans votre parcours d'aidance. Au cours des 8 rencontres, différents thèmes seront abordés qui vous aideront dans la gestion de vos émotions et de votre énergie. Vous devez vous inscrire.

Du lundi 28 septembre au lundi 30 novembre
De 18h30 à 20h30

Du jeudi 29 septembre au jeudi le 1 décembre
De 13h30 à 15h30

Il est important de vous inscrire aux rencontres.

Toutes les rencontres auront lieu au Centre de Bénévolat de la Rive-Sud, à moins d'avis contraire.

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour plus d'informations.

Katia Deslauriers, 450 658-4325 | aidantschambly@benevolatrivesud.qc.ca