



Regroupement  
*Soutien aux Aidants*  
*Maison Gilles-Carle*  
Brome-Missisquoi

## Janvier 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 <b>Café rencontre PA DI/TSA 17h30</b>	18	19 <b>Café rencontre PA 13h30</b>	20	21	22
23 <b>Atelier ressourcement Créativité Natalia 13h30</b>	24	25 <b>Atelier discussion : Stress et anxiété Stéphanie 13h30</b>	26	27	28	29
30 <b>Atelier ressourcement Créativité Natalia 13h30</b>	31					

# Février 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2 <b>Formation prévention de l'épuisement 17h00</b>	3	4	5
6 <b>Atelier ressourcement Créativité Natalia 13h30</b>	7	8 <b>Atelier discussion : Aimer malgré.... Brigitte 13h30</b>	9 <b>Formation prévention de l'épuisement 17h00</b>	10	11	12
13 <b>Atelier ressourcement Créativité Natalia 13h30</b>	14	15	16 <b>Café rencontre PA 13h30</b>  <b>Formation prévention de l'épuisement 17h00</b>	17	18	19
20 <b>Atelier ressourcement Créativité Natalia 13h30</b>	21 <b>Café rencontre PA DI/TSA 17h30</b>	22	23 <b>Formation prévention de l'épuisement 17h00</b>	24	25	26
27	28					

# Mars 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2 <b>Formation prévention de l'épuisement 17h00</b>	3	4	5
6	7 <b>Atelier ressourcement Odette 13h30</b>	8	9 <b>Café rencontre PA 13h30</b>  <b>Formation prévention de l'épuisement 17h00</b>	10	11	12
13	14 <b>Atelier ressourcement Odette 13h30</b>  <b>Café rencontre PA DI/TSA 17h30</b>	15 <b>Atelier discussion : Les deuils vécus à travers la maladie Stéphanie 13h30</b>	16 <b>Formation prévention de l'épuisement 17h00</b>	17	18	19
20	21 <b>Atelier ressourcement Odette 13h30</b>	22	23 <b>**Journée spéciale Bientraitance 13h00</b>	24	25	26
27	28 <b>Atelier ressourcement Odette 13h30</b>	29	30 <b>Formation prévention de l'épuisement 17h00</b>	31		

**Descriptions :**

Toutes les activités ont lieu au 614 boulevard J.-André Deragon, Cowansville à moins de précision contraire (\*\*).

**PA :** Proches aidants

**-Renseignez-vous sur notre service de répit gratuit pour les proches de nos participants lors des activités.**

**- Réservation requise auprès de Keven Parent, 450 263-4236, poste #5).**

Nos intervenantes psychosociales : Natalia Théoret, Brigitte Frégault et bienvenue à Stéphanie Berger qui se joint à notre équipe pour le bonheur de tous!

Et merci à Mme Odette Coulombe, chanteuse professionnelle et enseignante de chant pour sa présence dynamique!

## LUNDI

**Les lundis de 13h30 à 15h30**  
**Atelier ressourcement**  
**Réservation auprès de Natalia, 450 263-4236, poste #7**

**Du 23 janvier au 20 février :**

**La créativité** – revenir à la femme et à l'homme, en marge de la proche aidance

Dans cette première série de 5 ateliers, vous serez invités à utiliser les différentes techniques créatives afin de recréer un contact avec vos besoins, vos émotions et vos désirs parfois enfouis sous une longue liste de choses à faire. Ainsi, à chaque semaine, via un chemin créatif différent vous pourrez revenir à la femme, à l'homme que vous étiez et qui sont toujours là, en marge de la proche aidance.

**Au programme** : Écriture spontanée, collage, mandala de l'être pour se ramener au moment présent en période de stress, photographie (projet avec des caméras jetables) et art postal.

## MARDI

**Les mardis de 13h30 à 15h00**  
**Atelier ressourcement - Libère ta voix avec Odette Coulombe**  
**Réservation auprès de Brigitte, 450 263-4236, poste #2**

**Du 7 mars au 4 avril :**

S'amuser, respirer, chanter... Dans la joie, libérer sa voix afin de se libérer de notre charge mentale.

**Mardi 1 x par mois de 17h30 à 19h00**  
**Café rencontre PA DI/TSA**

Spécifiquement pour les proches aidants prenant soin d'une personne atteinte d'une déficience physique ou intellectuelle ou d'un trouble du spectre de l'autisme.

## MERCREDI

### **Mercredi 1 x par mois de 13h30 à 15h00** **Atelier discussion (sujets variés)**

**25 janvier** : Stress et anxiété ... parlons-en! Impacts sur notre quotidien et outils de gestion du stress.

**8 février** : Aimer malgré la maladie, s'aimer malgré notre réalité de proches aidants. La place de l'amour ou du couple à travers la proche aidance.

**15 mars** : Les deuils vécus à travers la maladie. Deuil des projets, de rêves, de nos habitudes qui se transforment... lâcher prise et accueillir ce qui est.

## JEUDI

**Les jeudis de 17h00 à 19h00**  
**Formation - Prévention de l'épuisement avec Natalia et Brigitte**  
**Réservation auprès de Brigitte, 450 263-4236, poste #2**

**Du 2 février au 30 mars (pause le 23 mars pour la journée bienveillance) (8 rencontres) :**

Trousse de secours afin de prévenir l'épuisement.

À travers des discussions, des mises en situation, des activités interactives, vous élargirez votre boîte à outils afin d'être plus bienveillant envers vous-même.

**(une soupe vous est servie à la pause)**



**Jeudi 1 x par mois de 13h30 à 15h30**  
**Café rencontre du jeudi PA**

Pour les proches aidants prenant soin d'une personne à domicile ou en résidence.

**\*\* Jeudi le 23 mars de 13h00 à 16h30 - Gratuit pour tous**  
**Information auprès de Natalia, 450 263-4236, option #7**  
**Inscription obligatoire par courriel : [intervenant@rsabm.ca](mailto:intervenant@rsabm.ca)**

**Journée spéciale sur le thème de la bienveillance envers les proches aidants**

**\*\*Précision sur le lieu : Salle du Club de l'âge d'or Cowansville au 154 rue Principale, Cowansville.**

Les citoyens, les intervenants et les élus de Brome-Missisquoi sont invités à prendre un moment pour se sensibiliser à la réalité des proches aidants et voir comment il est possible ensemble de les soutenir.

**Au programme** : témoignages de proches aidants, présentation des facteurs pouvant mener à la maltraitance, découverte de manières concrètes d'apporter de la bienveillance dans notre communauté, échanges et début de collaboration de tous les acteurs du milieu, pont avec les proches aidants et leur famille, élaboration d'une ébauche de plan d'action.

S'il faut tout un village pour élever un enfant, il faudra toute une communauté pour soutenir un proche aidant.