



Regroupement

Soutien aux Aidants
Maison Gilles-Carle

Brome-Missisquoi

Pour que les proches aidants ne s'oublient pas

Voici nos activités proposées pour la période de Avril à Juin 2024.

Les activités débutent à 13h30 et se terminent vers 15h30

au 614 boul. J-André Deragon, Cowansville 450-263-4236.

Vous ne pouvez laisser votre proche seul afin d'assister à une rencontre?

Renseignez-vous sur notre service de répit gratuit

lors de votre présence à nos activités.

(Réservation requise auprès de Keven poste 5).



AVRIL 2024

En avril, ne te découvre pas d'un fil...



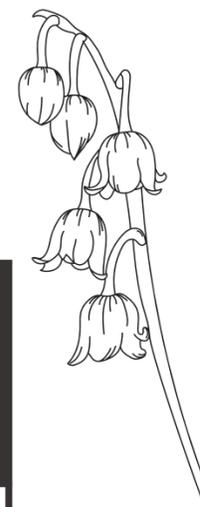
| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|--|--|---|--------------------------|--|----------|--------|
| | 01 Lundi de Pâques  | 02  | 03 | 04  | 05 | 06 |
| 07  | 08 | 09 | 10 Caregivers meeting | 11 Visite du Musée Bruck  | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 Café Jasette | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 Atelier Bien-Être | 23 | 24 Atelier discussion | 25 Atelier prévention épuisement | 26 | 27 |
| 28 | 29 Atelier Bien-Être | 30 Wellbeing workshop | | | | |

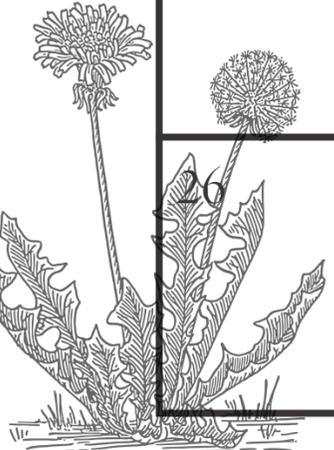




MAI 2024

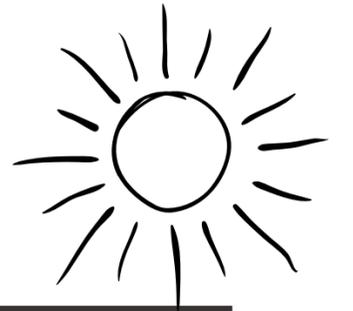
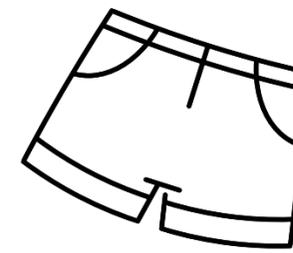
En mai, fait ce qu'il te plait!



| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|-----------------------------|-----------------------------|--|----------|--------|
| | | | 01 | 02 Atelier de prévention épuisement | 03 | 04 |
| 05 | 06 Atelier Bien-Être | 07 | 08 Café Jasette | 09 | 10 | 11 |
| 12  | 13 Atelier Bien-Être | 14 Wellbeing workshop | 15 | 16 Atelier de prévention épuisement | 17 | 18 |
| 19 | 20 Journée des patriotes  | 21 | 22 Atelier discussion | 23 | 24 | 25 |
| 26  | 27 Atelier Bien-Être | 28 | 29 Caregivers meeting | 30 Atelier  prévention de l'épuisement | 31 | 01 |



JUIN 2024



| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|-----------------------------|-----------------------------|--|---|---|
| | | | | | 31 | 01 |
| 02 | 03 Atelier Bien-Être | 04 | 05 Café Jasette | 06 | 07 | 08 |
| 09 | 10 Atelier Bien-Être | 11 | 12 Caregivers meeting | 13 Atelier de prévention épuisement | 14 | 15  |
| 16  | 17 Atelier Bien-Être | 18 Wellbeing workshop | 19 Atelier Discussion | 20 | 21  | 22 |
| 23 | 24 Fête Nationale du Québec  | 25 | 26 | 27 Atelier prévention épuisement | 28 | 29 |

Descriptions des activités



Regroupement
Soutien aux Aidants
Maison Gilles-Carle
Brome-Missisquoi

Café jasette: (Caregivers meeting) 1 mercredi par mois

Rencontre mensuelle afin d'échanger, de partager, de se soutenir en tant que proches aidants.

Ateliers discussions: 1 mercredi par mois

Rencontre mensuelle abordant un sujet touchant la proche aidance.

24 avril: Troubles cognitifs et comportement agressif. Stratégies d'interaction. Me protéger tout en aidant mon proche.

22 mai: Les relations familiales en proche aidance.

19 juin: Voyager avec mon proche. Concilier maladie et projets de voyage.

Monthly Wellbeing workshops:

April 30: Resilience (how to let go...)

May 14: Express your limits

June 18: The practice of joyfulness

Jeudi le 11 avril 13h00
Visite du Musée Bruck
et rencontre avec l'artiste Marie-France Paquette

Réservation requise auprès de Brigitte poste 2

Arrivée au musée pour 12h55

Rencontre avec l'artiste en photographie numérique *Marie-France Paquette* qui présente son exposition *Résonance*.

Aussi, découverte de l'exposition *COWANVILLE ET LA BRUCK MILLS : UN FILON TEXTILE*, une exposition permanente. Venez découvrir la surprenante histoire de la filature Bruck Silk Mills et de son impact sur la vie sociale et culturelle de Cowansville et de la région.

Suivi d'une causerie dans le "salon rouge" du Musée (café et mignardises).

Atelier de prévention de l'épuisement

Réservation auprès de Brigitte poste 2

Trousse de secours contre l'épuisement: 6 rencontres

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.

25 avril: Démystifier l'épuisement et l'usure de compassion.

02 mai; Culpabilité et sur-responsabilisation. Comprendre et exprimer ses limites.

16 mai: Connaître nos droits et reconnaître nos besoins. Comprendre la notion de choix et comment "se choisir" dans le contexte de la proche aidance.

30 mai: Aider sans se brûler. Protéger notre santé, notre énergie et notre bien-être.

13 juin: Les ressources disponibles pour faciliter mon quotidien + d'autonomie = + de liberté.

27 juin: L'ouverture au changement: Perceptions/croyances/contrat moral. Envisager l'avenir positivement et avec indulgence envers soi-même.

Ateliers Bien-être. Un moment de plaisir partagé!

Réservation auprès de Brigitte poste 2

Comprendre ma personnalité globale et toutes ses nuances !

Être enfin moi-même et m'accepter tel que je suis !!!

Selon Carl Jung, le célèbre médecin psychiatre, chaque individu possède des sous-personnalités, des fragments de notre être qui coexistent en nous, qui peuvent soit devenir des obstacles ou de puissantes alliées d'évolution personnelle.

22 avril: Les transitions de la vie (*La roue de Hudson ou, la métaphore de la vie*)

29 avril: Les sous-personnalités; Le sage

06 mai: Les sous-personnalités; L'amoureux

13 mai: Les sous-personnalités; Le dirigeant

27 mai: Les sous-personnalités; L'ange gardien

03 juin: Les sous-personnalités; L'aventurier

10 juin: Les sous-personnalités; L'artiste

17 juin: Réalignement de nos sous-personnalités: La systémique bienveillante

Pour votre information



1er Avril: Journée de Pâques



2 avril: Journée de la sensibilisation à l'autisme



4 avril: Journée Nationale des Proches Aidants



7 avril: Journée mondiale de la santé



11 avril: Journée mondiale de Parkinson



12 mai: Fête des mères



20 mai: Journée nationale des patriotes



30 mai: Journée mondiale de la sclérose en plaques



15 juin: Journée mondiale de la lutte contre la maltraitance des personnes âgées



16 juin: Fête des pères



21 juin: Journée mondiale de la sclérose latérale amyotrophique (SLA)



24 juin: Fête Nationale du Québec