



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 d'octobre à décembre 2024.

**Les activités débutent à 13h30 et se terminent vers 15h30, sauf indication contraire\*.**

au 614 boul. J-André Deragon, Cowansville, 450-263-4236, *sauf indication contraire\**

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

Renseignez-vous sur notre service de répit gratuit

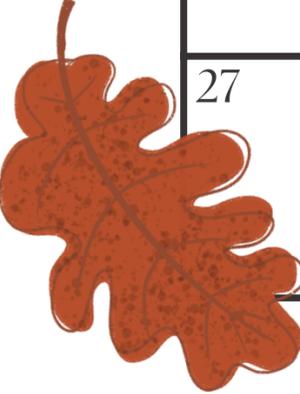
lors de votre présence à nos activités.

*(Réservation requise auprès de Keven, poste 5).*

# OCTOBRE 2024



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		01	02	03	04 Matin 😊 Bien-Être*	05
06	07 Groupe endeuillés 	08 Coffee Meeting 	09	10	11 Matin 😊 Bien-Être*	12
13 	14 ACTION DE GRÂCE	15	16	17 Art thérapie 	18 Matin 😊 Bien-Être*	19
20	21 Groupe endeuillés 	22 Café Jasette 	23	24	25 Matin 😊 Bien-Être*	26
27	28 Groupe endeuillés 	29	30	31 Art thérapie  		



# NOVEMBRE 2024



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					01 Matin 😊 Bien-Être*	02
03	04 Groupe endeuillés 	05 Coffee Meeting 	06	07	08 Libère ta voix 	09 
10	11 Groupe endeuillés 	12 	13	14 Art thérapie 	15	16
17 	18 	19 Café Jasette 	20	21	22 Libère ta voix 	23
24 	25 	26 	27	28 Art thérapie 	29	30

# DÉCEMBRE 2024



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
01	02	03	04	05	06 Libère ta voix 	07
08	09	10 Coffee Meeting 	11	12 Art thérapie 	13	14
15	16 	17 Café jasette 	18	19	20 Libère ta voix 	21
22	23	24 	25 	26 	27	28
29	30					





## Descriptions des activités

### Café jasette (Caregivers coffee meeting)



1 **mardi** par mois de 13h30 à 15h30

Once a month, on **Tuesdays**, from 1h30 pm to 3h30 pm

Une pause pour échanger, partager et se soutenir en tant que proches aidants.

A break to exchange, share and support each other as caregivers.



# VOUS ÊTES EN DEUIL D'UN ÊTRE CHER ? VOTRE DEUIL PERDURE ?



Se joindre à un Groupe de Soutien au Deuil est d'une grande richesse et la complicité du groupe demeure un outil très puissant pour aider à traverser ce passage "de l'autre côté des larmes".

S'appuyant sur des thèmes et du matériel appropriés au deuil afin de vous aider à mieux traverser les étapes nécessaires. *Ce processus demande un engagement de 5 semaines.*

***"Tous les chagrins sont supportables si on en fait un récit."***

Les lundis du 7 oct. au 11 nov. 2024 (congé le 14 oct.)

Heure : 13h30 à 15h30

Inscription: Brigitte 450-263-4236 poste 2



## Avec Anne Paré

Intervenante spécialisée pour le soutien au deuil pendant plusieurs années. Diplômée universitaire en Études sur la mort, certificat universitaire en Animation de groupes, Formation à l'Éveil au deuil ainsi que Praticienne en programmation Neuro-Linguistique (PNL), Thérapie d'Impact et Communication Non Violente (CNV).



😊 **Les Ateliers Bien-être \***

**Un moment de plaisir partagé!**

Inscription auprès de Brigitte, poste 2

**\*Exceptionnellement les vendredis**

**en matinée de 9h00 à 12h00 du 4 octobre au 1er novembre**

**Au chalet de la plage du lac Davignon de Cowansville**

**situé au 225 ch. de la plage à Cowansville**

## **Un pas de plus, vers mon authenticité**

- Apprendre à se choisir
- Explorer des outils de connaissance de soi
- Développer le langage de l'auto-empathie
- Retrouver la joie de vivre

*Prends le chemin menant  
à ta vraie nature.*

*Ose répondre à la question:  
"Qui suis-je... réellement?"*



## L'art-thérapie



**Pour prendre soin de soi et nourrir le mouvement de la vie**

1 jeudi sur 2 jusqu'au 12 décembre de 13h30 à 15h30

Places limitées. Inscription auprès de Brigitte, poste 2



Venez vous ressourcer dans une atmosphère conviviale et soutenante.

Vous découvrirez le potentiel curatif et apaisant de l'art-thérapie et sa capacité à nous mettre en contact avec notre authenticité et notre sagesse innée.

***Aucune expérience ou compétence en art n'est nécessaire,*** juste le désir d'entrer dans un espace de jeu et de détente. Une belle façon de prendre soin de soi afin de garder un équilibre et continuer de prendre soin des autres.

*« La vie est faite de changement. Quand on accepte de vivre pleinement les émotions, on peut découvrir, au cœur des mots: chagrin et détachement, la capacité de se renouveler et de célébrer la beauté de la vie. »*

*Bénédicte Deschamps M.A., art-thérapeute professionnelle.*





## **Atelier ressourcement: Libère ta voix**

avec Odette Coulombe chanteuse, enseignante

**Les vendredis aux 2 semaines du 8 novembre au 20 décembre**  
**Réservation requise auprès de Brigitte, poste 2**

S'amuser, respirer, chanter...

Dans la joie, libérer sa voix afin de se libérer de notre charge mentale.

L'expression vocale au service de nos aidants.

Apprivoiser notre voix... lui donner SA place... s'amuser, chanter la vie!

Nous explorerons des exercices de réchauffement, de respiration, de conscience corporelle, des techniques de projection de voix, bref, nous apprendrons à libérer NOTRE voix dans la joie!

**AUCUN TALENT EN CHANT N'EST REQUIS!**

