

# Service d'aide et de soutien pour proches aidants

## Calendrier des activités - Hiver 2025



ACCOMPAGNER UN PROCHE EN PHASE PALLIATIVE OU EN FIN DE VIE.		
<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développer des habiletés pour être en mesure de prodiguer un accompagnement centré sur les besoins de la personne en soins palliatifs ou en fin de vie</li> </ul> <b>Clientèle visée :</b> Proches aidants	<b>Modalité :</b> En présentiel  <b>Durée :</b> 2h  <b>Gratuit</b>	<b>Dates :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>5 février 2025 13h30 à 15h30</li> <li>20 mai 2025 18h30 à 20h30</li> </ul>
ACCOMPAGNER UN PROCHE SANS S'ÉPUISER		
<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître ce qu'est la fatigue de compassion, ses causes, ses facteurs de risque et ses symptômes</li> <li>Explorer sa motivation et ses motifs d'action en tant qu'aidant</li> <li>Développer des stratégies de soins personnels pour maintenir un équilibre au quotidien et prévenir l'épuisement</li> <li>Connaître ce qu'est un facteur de satisfaction de compassion</li> </ul> <b>Clientèle visée :</b> Proches aidants	<b>Modalité :</b> Visioconférence et en présentiel  <b>Durée :</b> 1h30  <b>Gratuit</b>	<b>Dates :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>16 avril 2025 13h30 à 15h30</li> </ul>
APPRIVOISER LA CULPABILITÉ		
<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Explorer la dynamique de la culpabilité, sa fonction, son origine, etc.</li> <li>Prendre conscience de ses impacts dans sa vie</li> <li>Passer de la culpabilité à la responsabilité</li> </ul> <b>Clientèle visée :</b> Proches aidants	<b>Modalité :</b> Visioconférence et en présentiel  <b>Durée :</b> 1h30  <b>Gratuit</b>	<b>Dates :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>26 février 2025 18h30 à 20h30</li> <li>22 avril 2025 13h30 à 15h30</li> </ul>
GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN		
<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître le processus de réponse au stress</li> <li>Découvrir l'origine de ses stressseurs (contrôle faible, imprévisibilité, nouveauté, menace de l'égo)</li> <li>Reconnaître ses propres stratégies d'adaptation, en connaître et en développer de nouvelles au besoin.</li> </ul> <b>Clientèle visée :</b> Proches aidants	<b>Modalité :</b> Visioconférence et en présentiel  <b>Durée :</b> 1h30  <b>Gratuit</b>	<b>Dates :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>22 janvier 2025 13h30 à 15h30</li> </ul>
LA BIENVEILLANCE ENVERS SOI : L'AUTOCOMPASSION		
<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se familiariser avec le concept d'autocompassion et les concepts liés</li> <li>Comprendre son utilité et ses bienfaits</li> <li>Voir comment l'utiliser de manière régulière</li> <li>Vivre cet atelier en pleine conscience</li> </ul> <b>Clientèle visée :</b> Proches aidants	<b>Modalité :</b> Visioconférence et en présentiel  <b>Durée :</b> 2h  <b>Gratuit</b>	<b>Dates :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 février 2025 13h30 à 15h30</li> </ul>

# Service d'aide et de soutien pour proches aidants

## Calendrier des activités - Hiver 2025



LÂCHER PRISE		
<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître en quoi consiste le lâcher prise</li> <li>Connaître ses obstacles</li> <li>Découvrir des moyens pour le vivre au quotidien</li> </ul> <b>Clientèle visée :</b> Proches aidants	<b>Modalité :</b> Visioconférence et en présentiel  <b>Durée :</b> 2h  <b>Gratuit</b>	<b>Dates :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>27 mars 2025 13h30 à 15h30</li> </ul>
L'ART QUI FAIT DU BIEN		
<b>*Animé par Linda-Pierre Bélanger</b>  <b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dynamiser votre quotidien, renouveler l'énergie ou simplement reprendre contact avec vous-même par la créativité</li> <li>Créer un moment de bien-être, oublier les tracas de tous les jours</li> <li>Éveiller vos sens par l'expérience de différents médiums</li> </ul> <b>Clientèle visée :</b> Proches aidants  <b>*Aucune expérience artistique n'est requise</b>	<b>Modalité :</b> En présentiel  <b>Durée :</b> 1h30  <b>Gratuit</b> (incluant le matériel sur place)	Les ateliers sont offerts en avant-midi de <b>10h à 11h30</b> ou en après-midi de <b>13h30 à 15h (COMPLET)</b> aux dates suivantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>29 janvier 2025</li> <li>19 février 2025</li> <li>19 mars 2025</li> <li>30 avril 2025</li> <li>14 mai 2025</li> </ul>
LE DEUIL : LA VIE CONTINUE, MAIS PLUS COMME AVANT...		
<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mieux comprendre la réalité de la perte et du deuil, ainsi que ses impacts sur soi et sa famille</li> <li>Mieux comprendre les différentes émotions vécues</li> <li>Réfléchir sur ses propres besoins et découvrir des moyens concrets pour se faire du bien</li> </ul> <b>Clientèle visée :</b> Toute personne ayant vécu récemment ou non la perte d'un proche	<b>Modalité :</b> En présentiel  <b>Durée :</b> 2h  <b>Gratuit</b>	<b>Date :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>17 février 2025 13h30 à 15h30</li> <li>18 mars 2025 18h30 à 20h30</li> </ul>
PERTES, CHANGEMENTS ET TRANSITIONS		
<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre conscience que les pertes font partie intégrante de nos vies, à tous âges</li> <li>Comprendre l'importance de reconnaître la souffrance associée à ces pertes pour entamer un processus de transition, d'adaptation</li> <li>Comprendre le changement pour mieux l'appréhender dans sa vie personnelle et le gérer dans ses phases de la transition</li> </ul> <b>Clientèle cible :</b> Proches aidants	<b>Modalité :</b> Visioconférence et en présentiel  <b>Durée :</b> 2h  <b>Gratuit</b>	<b>Date :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 mars 2025 13h30 à 15h30</li> </ul>

# Service d'aide et de soutien pour proches aidants

## Calendrier des activités - Hiver 2025



SÉANCE D'INFORMATION : MALADIE D'ALZHEIMER ET AUTRES MALADIES NEUROCOGNITIVES		
<p><b>Animé par Lise Robert, conseillère à la Société Alzheimer Saguenay Lac-St-Jean</b></p> <p><b>Objectifs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Démystifier et mieux comprendre la maladie d'Alzheimer</li><li>▪ Savoir comment réagir face à certains comportements déroutants pour les proches.</li><li>▪ Présenter les services de la Société Alzheimer</li></ul> <p><b>Clientèle cible:</b> Proches aidants</p>	<p><b>Modalité :</b> Visioconférence et en présentiel</p> <p><b>Durée :</b> 1h30</p> <p><b>Gratuit</b></p>	<p><b>Date :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 25 février 2025 13h30 à 15h</li></ul>
CAFÉ PROCHES AIDANTS (GROUPE DE SOUTIEN)		
<p><b>Ces rencontres s'adressent aux proches aidants et visent à:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Répondre à vos besoins d'écoute et de support</li><li>▪ Partagez votre expérience et vous enrichir de celle des autres personnes proches aidantes</li><li>▪ Vous outiller afin de retrouver un équilibre au quotidien</li></ul> <p><b>DEUX POSSIBILITÉS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Groupe du mardi (ouvert)</b> S'adresse à tout proche aidant, peu importe la maladie de la personne aidée ou du degré de perte d'autonomie.</li><li>▪ <b>Groupe du mercredi (ouvert)</b> S'adresse aux personnes proches aidantes qui accompagnent un proche en <b><u>phase palliative de cancer ou en fin de vie de toute maladie.</u></b></li></ul> <p><b>*Il n'y a aucune obligation à participer à toutes les rencontres</b></p>	<p><b>Modalité :</b> En présentiel</p> <p><b>Durée :</b> 1h30</p> <p><b>Gratuit</b></p>	<p><b>Dates :</b></p> <p><b>Groupe du mardi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 14 janvier 2025</li><li>▪ 11 février 2025</li><li>▪ 11 mars 2025</li><li>▪ 8 avril 2025</li><li>▪ 6 mai 2025</li><li>▪ 3 juin 2025</li></ul> <p><b>Groupe du mercredi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 15 janvier 2025</li><li>▪ 12 février 2025</li><li>▪ 12 mars 2025</li><li>▪ 9 avril 2025</li><li>▪ 7 mai 2025</li><li>▪ 4 juin 2025</li></ul>

\***Dates :** le calendrier est sujet à changement. Si aucune date ne convient, il est possible que la formation soit déplacée selon les disponibilités des participants ou que d'autres formations soient offertes selon la demande.

**Tous les ateliers sont offerts à nos locaux situés au 927, rue Jacques-Cartier Est à Chicoutimi, bureau 205**

**Personne à contacter :** Nancy Sirois

Intervenante/Coordonnatrice de projet

418-690-0478

Poste 2



[soutienaidant@palliaide.com](mailto:soutienaidant@palliaide.com)

