



Proches Aidants

*Une formation pour vous, pour
Accompagner un parent ou un ami en
phase palliative*

Une occasion d'acquérir des connaissances, de compétences et du savoir-être pour mieux accompagner un parent ou un ami en phase palliative et de prévenir l'épuisement.

Les mercredis

16-23-30 mai et 6 juin 2018
de 13 h à 16 h

Offerte à la population des
MRC des Laurentides, MRC des Pays-
d'en-Haut et Région de la Rouge

Formation gratuite
S'inscrire dès maintenant :
855 717-9646 ou 819 717-9646



Venez prendre un moment
pour VOUS et partager
avec d'autres proches
aidants

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINES
LAURENTIDES

EN PARTENARIAT AVEC

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*

Services de base : Soutien, accompagnement et répit à *domicile* pour les personnes atteintes de cancer, les proches aidants, les personnes en fin de vie et les endeuillés.

PROGRAMME D'ACTIVITÉS Hiver - Printemps 2018



MASSOTHÉRAPIE



Service **GRATUIT**

Offert aux personnes atteintes de cancer, aux proches aidants et aux endeuillés
(selon certains critères)



Thé réconfortant



Pour personnes atteintes de cancer ou en rémission : Venez partager et échanger avec d'autres personnes vivant une réalité semblable. Vous serez accueillis dans une ambiance calme, ouverte et chaleureuse.

- À Mont-Tremblant : le 2^e lundi du mois de 10 h à 11 h 30
- À Sainte-Agathe : le dernier vendredi du mois de 10 h 30 h à 12 h

Pour proches aidants, personnes atteintes de cancer et personnes endeuillées

Groupe de détente

Pour vous faire du bien et terminer la semaine du bon pied.

Des exercices de visualisation et de relaxation vous apporteront calme et tranquillité.

- À Sainte-Agathe
Tous les vendredis à compter du 12 janvier 2018 de 10 h 30 à 11 h 30

Yoga régénérateur

Venez retrouver ou conserver un sentiment d'équilibre, de vitalité, de flexibilité et votre énergie.

- À Mont-Tremblant
Les jeudis du 1 mars au 12 avril 2018 de 13h15 à 14h15
- À Ste-Agathe
- Les mardis du 20 février au 10 avril de 15 h 30 à 16h 30
- Les jeudis du 19 avril au 7 juin de 10 h 40 à 11 h 50

Session de réduction du stress

SESSION PERSONNALISÉE
Des rencontres individuelles adaptées à vos besoins afin de libérer vos tensions et favoriser le mieux-être.

Vous vivez du **stress**, de l'**insomnie**, de l'**anxiété**, nous pouvons vous aider.

- À Mont-Tremblant
- À Sainte-Agathe-des-Monts

*** SUR RENDEZ-VOUS ***

Pour les personnes en deuil

Café-rencontre

Une fois par mois, les personnes en deuil sont invitées à se réunir pour partager leur vécu en toute simplicité dans un lieu accueillant.

- À Mont-Tremblant
Les 2^e mardis du mois de 19 h à 20 h 30
- À Sainte-Agathe
Les 3^e jeudis du mois de 13 h 30 à 15 h

Groupe de deuil

Pour ceux et celles qui ont perdu un être cher, 10 rencontres sur les étapes du deuil et la possibilité de partager avec d'autres personnes endeuillées.

- À Mont-Tremblant
Les lundis du 22 janvier au 2 avril de 19 h à 21 h
- À Sainte-Agathe les lundis du 12 février au 16 avril OU du 14 mai au 16 juillet de 13 h 30 à 15 h 30

**L'ACCOMPAGNEMENT
VOUS INTÉRESSE?**

Formation en accompagnement en soins palliatifs et soutien aux proches aidants

Pour acquérir des compétences, des connaissances et du savoir-être pour accompagner en soins palliatifs et devenir bénévole à Palliaccio.

Secteur Mont-Tremblant / Rivière-Rouge : 31 janvier, 7 et 14 février 2018
Secteur Ste-Agathe / Pays-d'en-Haut : 20, 27 février et 6 mars 2018

Tous les services offerts par Palliaccio sont gratuits, de l'Ascension à Ste-Anne-des-Lacs

Pour plus d'informations, consultez notre site internet : www.palliaccio.org | Suivez-nous sur

Mont-Tremblant au 2280, rue Labelle | J8E 1T8

Ste-Agathe-des-Monts au 99, rue St-Vincent, local 2

St-Sauveur au 35 rue de l'Église

Téléphone : 819 717-9646

Sans frais : 1 855 717-9646