



# PROGRAMMATION HIVERNALE

JANVIER À AVRIL 2023

## Groupes de soutien

Tout comme le soutien psychosocial individuel, les groupes d'entraide sont un moyen pour permettre aux personnes proches aidantes de partager leur situation et leur vécu avec les autres participants.es. Les groupes offrent un espace de partage qui prône le respect, la confidentialité et le non-jugement. Ces rencontres sont offertes en format ouvert, fonctionnent par inscription et sont facilitées par une intervenante du GASO.

## Programme de prévention de l'épuisement

Cette série d'ateliers, offerte en collaboration avec les CIUSSS, vise à développer des réflexes, à apprendre des trucs pratiques et à développer la résilience des participant.es, afin de prévenir leur épuisement. Au cours des six semaines du programme, à titre d'une rencontre par semaine, les personnes se familiarisent avec certains concepts fondamentalement liés à la proche aidance, dans un espace inclusif et respectueux : les motifs, la culpabilité, les besoins et les droits, le pouvoir de choisir dans la relation d'aide, la protection de la santé, les changements dans la relation d'aide, la famille et les ressources disponibles.

## La traversée, mieux vivre son deuil et la post-aidance

La Traversée est un groupe de soutien fermé qui s'étale sur 12 semaines. L'objectif est d'offrir un espace sécuritaire et commun pour permettre un accompagnement dans le processus de deuil caractérisé par la proche aidance. Les rencontres, d'une durée de 2 heures, seront facilitées par les intervenantes du GASO. Le déroulement des ateliers se fera sous forme d'échanges en abordant des thèmes reliés au processus de deuil.

## Inscription à nos services

Les services du GASO sont offerts sans frais, à condition d'être membre régulier.ère ou associé.e de l'organisme. Pour adhérer au GASO ou pour vous inscrire à un atelier, rejoignez Mélanie Branchaud, responsable de la vie associative. Pour tout renseignement supplémentaire, consultez notre site web.

✉ [info@gaso.ca](mailto:info@gaso.ca) ☎ 514 564-3061

## Atelier de musique & bien-être en ligne

Accordez-vous un moment de détente où la musique est utilisée afin d'apprivoiser les défis de la proche aidance. À travers ces ateliers, vous explorez la musique comme ressource saine pour promouvoir la résilience et favoriser le bien-être. Vous aurez l'opportunité d'écouter et de partager de la musique, de composer et de discuter des paroles de chansons ainsi que d'explorer d'autres modalités artistiques, telles que le dessin ou l'écriture libre à l'aide de la musique. Aucune connaissance musicale n'est requise.

## Groupe d'art-thérapie

Le groupe d'art-thérapie vous offre un espace thérapeutique accueillant qui se veut sécuritaire, libre et sans jugement, afin de renouer avec vous-même. Prenez un moment pour vous et venez vous détendre en créant et en partageant avec d'autres proches aidants. Aucun talent ou connaissance en art ne sont nécessaires pour participer et tout le matériel est fourni. Ce groupe fermé comporte environ 7 ateliers par session et est offert en version en ligne ou en présentiel, selon votre préférence.

## Atelier de relaxation

Ces ateliers permettent, entre autres, aux personnes proches aidantes de s'accorder une pause détente. Les personnes proches aidantes ont l'occasion d'expérimenter des techniques afin de réguler leur stress et leur permettre de se détendre. Une variété de techniques de relaxation y sont partagées comme la méditation, la respiration, la visualisation, les mouvements ainsi que des étirements simples et légers.

## Conférences mensuelles

Chaque mois, le Groupe des Aidants du Sud-Ouest offre des conférences qui permettent aux personnes proches aidantes d'obtenir de l'information et des conseils sur diverses thématiques reliées à la proche aidance. L'animation de ces conférences est assurée par une personne spécialisée dans un domaine particulier, par un organisme ou encore par une ressource institutionnelle.

Le GASO est en mesure d'offrir ses services grâce à ses partenaires financiers

Santé  
et Services sociaux



L'APPU

POUR LES  
PROCHES AIDANTS



# WINTER PROGRAMMING

JANUARY TO APRIL 2023

## Support Groups

Just like our individual psychosocial services, support groups are a way for caregivers to share their situation and experiences with other caregivers. Support groups offer a space for sharing that promotes respect, confidentiality, and non-judgment. These meetings, facilitated by a counsellor, are offered in an open format, and require registrations.

**English-friendly : some groups are specifically offered in English**

## Exhaustion Prevention Program

This series of workshops, offered in collaboration with the CIUSSS, aims to develop reflexes, learn practical tips, and develop the resilience of participants to prevent their exhaustion. During the eight weeks of the program, one meeting per week, people become familiar with some concepts fundamentally related to caregiving, in an inclusive and respectful space: motives, guilt, needs and rights, the power to choose in the helping relationship, protecting one's health, managing change in the helping relationship, etc.

**This program is offered in English depending on the demand.**

## La traversée, mieux vivre son deuil et la post-aidance

La Traversée is a closed support group that lasts 12 weeks. These meetings, facilitated by a counsellor, address themes related to the grieving process. The objective is to offer a safe and common space that allows support in the grieving process characterized by caregiving.

**English-friendly: the workshop is given in French.**

## Registration procedure for our services

GASO's services are offered free of charge to all regular or associate members of the organization. To join GASO or to register for a service, reach Mélanie Branchaud, community life coordinator. For more information, please visit our website.

✉ [info@gaso.ca](mailto:info@gaso.ca) ☎ 514 564-3061

## Music & Wellness Workshop (virtual)

Allow yourself a moment of introspection where music is used to address the challenges of caregiving. In these workshops, music is used as a health resource to promote resilience and to foster well-being; You will have the opportunity to listen to and share music, to compose and to discuss song lyrics, as well as to explore other creative modalities, such as drawing or free writing alongside music. No musical knowledge is required.

**English-friendly: the workshop is given in French.**

## Art Therapy Group

The art therapy group offers you a welcoming therapeutic safe space to reconnect with yourself as a caregiver. This workshop will allow you to take a moment for yourself, to come and relax by creating and sharing with other caregivers. No talent or knowledge of art is required to participate, and all materials are provided. This workshop has approximately 7 sessions per semester and is offered online or in-person, depending on your preference.

**English-friendly: the workshop is given mainly in French.**

## Relaxation Workshop

These workshops allow, among other things, caregivers to take a relaxing break. Caregivers are given the opportunity to experiment with techniques allowing to regulate their stress levels. A variety of relaxation techniques are shared such as meditation, breathing, visualization, movements as well as simple and light stretches.

**English-friendly: the workshop is given in French.**

## Monthly Conferences (virtual)

Each month, the Groupe des Aidants du Sud-Ouest offers conferences that allow caregivers to obtain information and advice on various topics related to their situation. These conferences are presented by guest speakers specialized in a particular field, by an organization or by an institutional resource.

GASO is able to offer its services thanks to its financial partners

Santé  
et Services sociaux  
Québec



L'APPUJ

POUR LES  
PROCHES AIDANTS

# JANVIER 2023

POUR VOUS INSCRIRE : ☎ 514 564-3061 @ info@gaso.ca

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
02	03 <b>Relaxation</b> 14:00-15:30 En personne et sur Zoom avec Nascan Gill	04	05	06
09 <b>Le lundi avec Stéphanie Ouellet</b> Groupe de soutien sur Zoom de 13:00 - 14:30	10 <b>La traversée</b> 10:00 - 12:00 En personne (9/10) avec Valérie et Stéphanie  <b>Le mardi avec Mélanie Montpetit</b> Groupe de soutien en personne de 13:30 - 15:30	11	12	13 <b>Musique et bien-être</b> 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
16 <b>Art-thérapie (Groupe 1)</b> 10:00 - 12:00 En personne (1/7) avec Samantha Dobbin	17 <b>La traversée</b> 10:00 - 12:00 En personne (10/10) avec Valérie et Stéphanie  <b>Le mardi avec Valérie Hill</b> Groupe de soutien en personne de 13:30 - 15:30	18	19	20 <b>Musique et bien-être</b> 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
23 <b>Art-thérapie (Groupe 2)</b> 10:00 - 12:00 En personne (1/7) avec Samantha Dobbin	24	25	26 <b>Thursday with Valerie Hill</b> Support group in person from 13:30 - 15:30	27 <b>Le vendredi avec Stéphanie Ouellet</b> Groupe de soutien sur Zoom de 10:00 - 11:30
30 <b>Art-thérapie (Groupe 1)</b> 10:00 - 12:00 En personne (2/7) avec Samantha Dobbin  <b>Relaxation</b> 14:00-15:30 sur Zoom avec Nascan Gill	31	01 <b>Conférence : la résilience, un processus à cultiver</b> 10:00 - 12:00 Sur Zoom avec Mylène Leroux	02	03 <b>Musique et bien-être</b> 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault

## ACTIVITÉS MENSUELLES

### Groupe de soutien

09 janvier, 13:00-14:30 | virtuel (FR)  
10 janvier, 13:30-15:30 | présentiel (FR)  
17 janvier, 13:30-15:30 | présentiel (FR)  
26 janvier, 13:30-15:30 | présentiel (ENG)  
27 janvier, 10:00-11:30 | virtuel (FR)

### La traversée, mieux vivre son deuil et la post-aidance

Programme de formation sur 10 semaines (FR)  
10 janvier, 10:00-12:00 | présentiel (9/10)  
17 janvier, 10:00-12:00 | présentiel (10/10)

### Relaxation

03 janvier, 14:00-15:30 | hybride (bilingue)  
30 janvier, 14:00-15:30 | virtuel (bilingue)

### Art-thérapie, Groupe 1 - présentiel

(1/7) 16 janvier, 10:00-12:00 | (bilingue)  
(2/7) 30 janvier, 10:00-12:00 | (bilingue)

### Art-thérapie, Groupe 2 - présentiel

(1/7) 23 janvier, 10:00-12:00 | (bilingue)

### Musique et bien-être

13 janvier, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)  
20 janvier, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)  
03 février, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)

### Conférence : la résilience, un processus à cultiver

présentée par Mylène Leroux  
01 février, 10:00-12:00 | virtuel

# F É V R I E R 2023

POUR VOUS INSCRIRE : 📞 514 564-3061 @ info@gaso.ca

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
06 <b>Art-thérapie (Groupe 2)</b> 10:00 - 12:00 En personne (2/7) avec Samantha Dobbin <b>Le lundi avec Stéphanie Ouellet</b> Groupe de soutien sur Zoom de 13:00 - 14:30	07 <b>Prévention de l'épuisement</b> 10:00 - 12:00 En personne (1/8) avec Valérie Hill <b>Le mardi avec Mélanie Montpetit</b> Groupe de soutien en personne de 13:30 - 15:30	08	09	10
13 <b>Art-thérapie (Groupe 1)</b> 10:00 - 12:00 En personne (3/7) avec Samantha Dobbin <b>Clinique sur l'orienteur en mesures d'aide financière</b> Rendez-vous individuels, en personne avec l'ACEFSOM	14 <b>Prévention de l'épuisement</b> 10:00 - 12:00 En personne (2/8) avec Valérie Hill <b>Le mardi avec Valérie Hill</b> Groupe de soutien en personne de 13:30 - 15:30	15	16 <b>La traversée</b> 10:00 - 12:00 En personne (1/10) avec Stéphanie et Mélanie	17 <b>Musique et bien-être</b> 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
20 <b>Art-thérapie (Groupe 2)</b> 10:00 - 12:00 En personne (3/7) avec Samantha Dobbin <b>Clinique sur l'orienteur en mesures d'aide financière</b> Rendez-vous individuels, en personne avec l'ACEFSOM	21 <b>Prévention de l'épuisement</b> 10:00 - 12:00 En personne (3/8) avec Valérie Hill <b>Relaxation</b> 14:00-15:30 En personne et sur Zoom avec Nascan Gill	22 <b>Conférence : les crédits d'impôt</b> 10:00 - 12:00 Sur Zoom avec Sonia Morin, CPA	23 <b>La traversée</b> 10:00 - 12:00 En personne (2/10) avec Stéphanie et Mélanie <b>Thursday with Valerie Hill</b> Support group in person from 13:30 - 15:30	24 <b>Le vendredi avec Stéphanie Ouellet</b> Groupe de soutien sur Zoom de 10:00 - 11:30
27 <b>Art-thérapie (Groupe 1)</b> 10:00 - 12:00 En personne (4/7) avec Samantha Dobbin <b>Relaxation</b> 14:00-15:30 sur Zoom avec Nascan Gill	28 <b>Prévention de l'épuisement</b> 10:00 - 12:00 En personne (4/8) avec Valérie Hill	01	02 <b>La traversée</b> 10:00 - 12:00 En personne (3/10) avec Stéphanie et Mélanie	03

## ACTIVITÉS MENSUELLES

### Groupe de soutien

06 février, 13:00-14:30 | virtuel (FR)  
07 février, 13:30-15:30 | présentiel (FR)  
14 février, 13:30-15:30 | présentiel (FR)  
23 février, 13:30-15:30 | présentiel (ENG)  
24 février, 10:00-11:30 | virtuel (FR)

### Prévention de l'épuisement

Programme de formation sur 8 semaines (FR)  
07 février, 10:00-12:00 | présentiel (1/8)  
14 février, 10:00-12:00 | présentiel (2/8)  
21 février, 10:00-12:00 | présentiel (3/8)  
28 février, 10:00-12:00 | présentiel (4/8)

### Relaxation

21 février, 14:00-15:30 | hybride (bilingue)  
27 février, 14:00-15:30 | virtuel (bilingue)

### Art-thérapie, Groupe 1 - présentiel

(3/7) 13 février, 10:00-12:00 | (bilingue)  
(4/7) 27 février, 10:00-12:00 | (bilingue)

### Art-thérapie, Groupe 2 - présentiel

(2/7) 06 février, 10:00-12:00 | (bilingue)  
(3/7) 20 février, 10:00-12:00 | (bilingue)

### Musique et bien-être

17 février, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)

### La traversée, mieux vivre son deuil et la post-aïdance

Programme de formation sur 10 semaines (FR)  
16 février, 10:00-12:00 | présentiel (1/10)  
23 février, 10:00-12:00 | présentiel (2/10)  
02 mars, 10:00-12:00 | présentiel (3/10)

### Clinique sur l'orienteur en mesures d'aide financière

Rendez-vous individuels attribués à l'intérieur des plages horaires  
13 février, 13:30-16:30 | présentiel  
20 février, 13:30-16:30 | présentiel

### Conférence : les crédits d'impôt

présentée par Sonia Morin, CPA  
22 février, 10:00-12:00 | virtuel

# M A R S 2023

POUR VOUS INSCRIRE : ☎ 514 564-3061 @ info@gaso.ca

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
06 <b>Art-thérapie (Groupe 2)</b> 10:00 - 12:00 En personne (4/7) avec Samantha Dobbin  <b>Le lundi avec Stéphanie Ouellet</b> Groupe de soutien sur Zoom de 13:00 - 14:30	07 <b>Relaxation</b> 14:00-15:30 En personne et sur Zoom avec Nascan Gill	08	09 <b>La traversée</b> 10:00 - 12:00 En personne (4/10) avec Stéphanie et Mélanie	10 <b>Musique et bien-être</b> 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
13 <b>Art-thérapie (Groupe 1)</b> 10:00 - 12:00 En personne (5/7) avec Samantha Dobbin	14 <b>Prévention de l'épuisement</b> 10:00 - 12:00 En personne (5/8) avec Valérie Hill  <b>Le mardi avec Mélanie Montpetit</b> Groupe de soutien en personne de 13:30 - 15:30	15 <b>Conférence : l'isolement</b> 10:00 - 12:00 Sur Zoom avec Marie-Pier Trudel	16 <b>La traversée</b> 10:00 - 12:00 En personne (5/10) avec Stéphanie et Mélanie	17
20 <b>Art-thérapie (Groupe 2)</b> 10:00 - 12:00 En personne (5/7) avec Samantha Dobbin	21 <b>Prévention de l'épuisement</b> 10:00 - 12:00 En personne (6/8) avec Valérie Hill  <b>Le mardi avec Valérie Hill</b> Groupe de soutien en personne de 13:30 - 15:30	22	23 <b>La traversée</b> 10:00 - 12:00 En personne (6/10) avec Stéphanie et Mélanie	24 <b>Le vendredi avec Stéphanie Ouellet</b> Groupe de soutien sur Zoom de 10:00 - 11:30
27 <b>Art-thérapie (Groupe 1)</b> 10:00 - 12:00 En personne (6/7) avec Samantha Dobbin  <b>Relaxation</b> 14:00-15:30 sur Zoom avec Nascan Gill	28 <b>Prévention de l'épuisement</b> 10:00 - 12:00 En personne (7/8) avec Valérie Hill	29	30 <b>La traversée</b> 10:00 - 12:00 En personne (7/10) avec Stéphanie et Mélanie  <b>Thursday with Valerie Hill</b> Support group in person from 13:30 - 15:30	31 <b>Musique et bien-être</b> 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault

## ACTIVITÉS MENSUELLES

### Groupe de soutien

06 mars, 13:00-14:30 | virtuel (FR)  
14 mars, 13:30-15:30 | présentiel (FR)  
21 mars, 13:30-15:30 | présentiel (FR)  
24 mars, 10:00-11:30 | virtuel (FR)  
30 mars, 13:30-15:30 | présentiel (ENG)

### Prévention de l'épuisement

Programme de formation sur 8 semaines (FR)  
14 mars, 10:00-12:00 | présentiel (5/8)  
21 mars, 10:00-12:00 | présentiel (6/8)  
28 mars, 10:00-12:00 | présentiel (7/8)

### La traversée, mieux vivre son deuil et la post-aidance

Programme de formation sur 10 semaines (FR)  
09 mars, 10:00-12:00 | présentiel (4/10)  
16 mars, 10:00-12:00 | présentiel (5/10)  
23 mars, 10:00-12:00 | présentiel (6/10)  
30 mars, 10:00-12:00 | présentiel (7/10)

### Relaxation

07 mars, 14:00-15:30 | hybride (bilingue)  
27 mars, 14:00-15:30 | virtuel (bilingue)

### Art-thérapie, Groupe 1 - présentiel

(5/7) 13 mars, 10:00-12:00 | (bilingue)  
(6/7) 27 mars, 10:00-12:00 | (bilingue)

### Art-thérapie, Groupe 2 - présentiel

(4/7) 06 mars, 10:00-12:00 | (bilingue)  
(5/7) 20 mars, 10:00-12:00 | (bilingue)

### Musique et bien-être

10 mars, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)  
31 mars, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)

### Conférence : démystifier l'isolement

présentée par Marie-Pier Trudel  
15 mars, 10:00-12:00 | virtuel

# AVRIL 2023

POUR VOUS INSCRIRE : ☎ 514 564-3061 @ info@gaso.ca

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
03 <b>Art-thérapie (Groupe 2)</b> 10:00 - 12:00 En personne (6/7) avec Samantha Dobbin  <b>Le lundi avec Stéphanie Ouellet</b> Groupe de soutien sur Zoom de 13:00 - 14:30	04 <b>Prévention de l'épuisement</b> 10:00 - 12:00 En personne (8/8) avec Valérie Hill  <b>Relaxation</b> 14:00-15:30 En personne et sur Zoom avec Nascan Gill	05	06 <b>La traversée</b> 10:00 - 12:00 En personne (8/10) avec Stéphanie et Mélanie	07
10	11 <b>Le mardi avec Mélanie Montpetit</b> Groupe de soutien en personne de 13:30 - 15:30	12 <b>Conférence : la proche aidance en contexte de conjugalité</b> 10:00 - 12:00 En présence et sur Zoom avec Isabelle Van Pevenage	13 <b>La traversée</b> 10:00 - 12:00 En personne (9/10) avec Stéphanie et Mélanie	14 <b>Musique et bien-être</b> 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
17 <b>Art-thérapie (Groupe 1)</b> 10:00 - 12:00 En personne (7/7) avec Samantha Dobbin	18 <b>Le mardi avec Valérie Hill</b> Groupe de soutien en personne de 13:30 - 15:30	19	20 <b>La traversée</b> 10:00 - 12:00 En personne (10/10) avec Stéphanie et Mélanie	21 <b>Musique et bien-être</b> 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
24 <b>Art-thérapie (Groupe 2)</b> 10:00 - 12:00 En personne (7/7) avec Samantha Dobbin  <b>Relaxation</b> 14:00-15:30 sur Zoom avec Nascan Gill	25	26	27 <b>Thursday with Valerie Hill</b> Support group in person from 13:30 - 15:30	28 <b>Le vendredi avec Stéphanie Ouellet</b> Groupe de soutien sur Zoom de 10:00 - 11:30

## ACTIVITÉS MENSUELLES

### Groupe de soutien

03 avril, 13:00-14:30 | virtuel (FR)  
11 avril, 13:30-15:30 | présentiel (FR)  
18 avril, 13:30-15:30 | présentiel (FR)  
27 avril, 13:30-15:30 | présentiel (ENG)  
28 avril, 10:00-11:30 | virtuel (FR)

### La traversée, mieux vivre son deuil et la post-aidance

Programme de formation sur 10 semaines (FR)  
06 avril, 10:00-12:00 | présentiel (8/10)  
13 avril, 10:00-12:00 | présentiel (9/10)  
20 avril, 10:00-12:00 | présentiel (10/10)

### Prévention de l'épuisement

Programme de formation sur 8 semaines (FR)  
04 avril, 10:00-12:00 | présentiel (8/8)

### Relaxation

04 avril, 14:00-15:30 | hybride (bilingue)  
24 avril, 14:00-15:30 | virtuel (bilingue)

**Art-thérapie, Groupe 1 - présentiel**  
(7/7) 17 avril, 10:00-12:00 | (bilingue)

**Art-thérapie, Groupe 2 - présentiel**  
(6/7) 03 avril, 10:00-12:00 | (bilingue)  
(7/7) 24 avril, 10:00-12:00 | (bilingue)

### Musique et bien-être

14 avril, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)  
21 avril, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)

### Conférence : la proche aidance en contexte de conjugalité

présentée par Isabelle Van Pevenage  
12 avril, 10:00-12:00 | virtuel