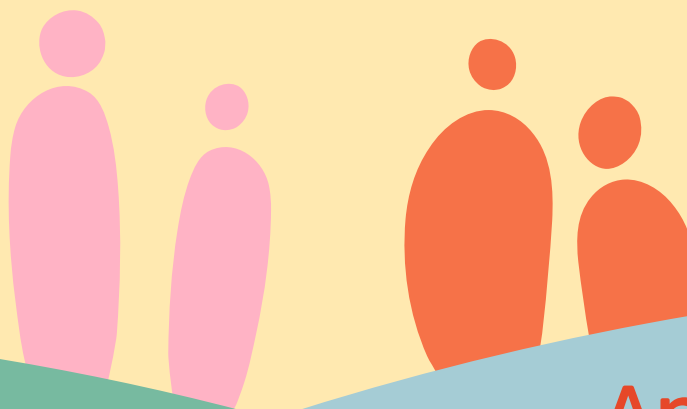




DÉCOUVREZ NOTRE  
*Programmation  
printemps-été*  
MAI À JUILLET 2024



**Appui**  
proches aidants

Santé  
et Services sociaux  
**Québec**



# Programmation Printemps-été

MAI À AOÛT 2024



## 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.

## 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.

## 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.

## 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 Maryann Morin, conseillère. Pour tout renseignement supplémentaire, consultez notre site web.

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

\* N.B. Tous les services du calendrier nécessitent une inscription obligatoire, avec un préavis d'un minimum de 24h.

## Atelier de musique & bien-être en ligne

Accordez-vous un moment de détente où la musique est utilisée afin d'appivoiser 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 présentiel.

## Vie associative (Événements ponctuels)

De pair avec notre mission, ce volet d'activités a comme objectif d'améliorer la qualité de vie des personnes proches aidantes en brisant leur isolement, en créant des lieux de partage entre membres, ainsi qu'en favorisant des moments de détente et de dialogue. La vie associative vise également à renforcer la reconnaissance de la singularité et de l'expertise des membres en sollicitant leur participation et leur opinion.

Comme il s'agit d'événements ponctuels, ils ne figurent pas toujours à même notre programmation. Nos membres seront donc avisés par courriel.

# Spring-summer Programming

MAY TO AUGUST 2024



## Support Groups

Just like our individual psychosocial services, support groups are a way for caregivers to share about 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 registration is required.

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

## 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 partner.

## 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.**

## Registration procedure

GASO's services are offered free of charge to all regular or associate members of the organization. To become a member or to register for a service, please contact Maryann Morin, counsellor. For more information, please visit our website.

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

\* N.B. All services presented in this calendar require a mandatory registration, completed at least 24h prior to the activity.

## 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 in person.

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

## Associative Life (Special events)

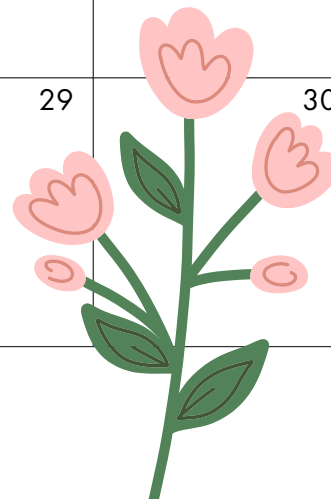
The associative life we wish to co-create with our members aims to cultivate informal moments around caregiving. In line with our mission, these activities wish to improve the quality of life of caregivers by breaking their isolation, encouraging dialogue between members, as well as promoting moments of relaxation. GASO's associative life also aims to strengthen the recognition of the expertise of members by soliciting their participation and perceptions.

As these are special events, they are not always included in our programming. Our members will be notified by email.



# M A I 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
29 <b>Art-thérapie</b> 13:00 - 15:00 En personne (2/7) avec Samantha Dobbin	30	01	02 <b>Relaxation</b> 10:00-11:30 En personne et sur Zoom avec Annie Cusson	03
06 <b>Art-thérapie</b> 13:00 - 15:00 En personne (3/7) avec Samantha Dobbin	07	08 <b>Le mercredi avec Mélanie à Verdun</b> Groupe de soutien 13:30 - 15:30	09	10 <b>Musique et bien-être</b> 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
13 <b>Art-thérapie</b> 13:00 - 15:00 En personne (4/7) avec Samantha Dobbin	14 <b>Le mardi avec Valérie Hill</b> Groupe de soutien en personne de 13:30 - 15:30	15	16 <b>Relaxation</b> 10:00-11:30 En personne et sur Zoom avec Annie Cusson	17 <b>Le vendredi avec Stéphanie Ouellet</b> Groupe de soutien sur Zoom de 10:00 - 11:30
20 <b>Congé férié</b>	21	22	23 <b>Conférence : l'autogestion des maladies chroniques</b> 19:00 - 20:30 Sur Zoom avec Annie Cusson	24 <b>Musique et bien-être</b> 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
27 <b>Art-thérapie</b> 13:00 - 15:00 En personne (5/7) avec Samantha Dobbin  <b>Le lundi avec Stéphanie Ouellet</b> Groupe de soutien sur Zoom de 13:00 - 14:30	28	29	30	31



Programmation printemps-été  
Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO)

## ACTIVITÉS MENSUELLES

### Conférence : l'autogestion des maladies chroniques

présentée par Annie Cusson  
23 mai, 19:00-20:30 | Zoom

### Groupe de soutien

08 mai, 13:30-15:30 | présentiel (FR)  
14 mai, 13:30-15:30 | présentiel (FR)  
17 mai, 10:00-11:30 | virtuel (FR)  
27 mai, 13:00-14:30 | virtuel (FR)

### Relaxation

02 mai, 10:00-11:30 | hybride (bilingue)  
16 mai, 10:00-11:30 | hybride (bilingue)

### Art-thérapie - présentiel

(2/7) 29 avril, 13:00-15:00 | (bilingue)  
(3/7) 06 mai, 13:00-15:00 | (bilingue)  
(4/7) 13 mai, 13:00-15:00 | (bilingue)  
(5/7) 27 mai, 13:00-15:00 | (bilingue)

### Musique et bien-être

10 mai, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)  
24 mai, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)

POUR VOUS INSCRIRE :

☎ 514 564-3061 @ info@gaso.ca

# J U I N 2024

Programmation printemps-été  
Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
03 <b>Art-thérapie</b> 13:00 - 15:00 En personne (6/7) avec Samantha Dobbin	04	05	06 <b>Relaxation</b> 10:00-11:30 En personne et sur Zoom avec Annie Cusson	07 <b>Musique et bien-être</b> 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
10 <b>Assemblée générale annuelle du GASO</b> 10:00-14:00 À la Mairie de Verdun	11	12	13	14 <b>Le vendredi avec Stéphanie Ouellet</b> Groupe de soutien sur Zoom de 10:00 - 11:30
17 <b>Art-thérapie</b> 13:00 - 15:00 En personne (7/7) avec Samantha Dobbin  <b>Le lundi avec Stéphanie Ouellet</b> Groupe de soutien sur Zoom de 13:00 - 14:30	18 <b>Le mardi avec Valérie Hill</b> Groupe de soutien en personne de 13:30 - 15:30	19	20 <b>Relaxation</b> 10:00-11:30 En personne et sur Zoom avec Annie Cusson	21 <b>Musique et bien-être</b> 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
24	25	26	27	28

## ACTIVITÉS MENSUELLES

### Groupe de soutien

14 juin, 10:00-11:30 | virtuel (FR)  
17 juin, 13:00-14:30 | virtuel (FR)  
18 juin, 13:30-15:30 | présentiel (FR)

### Relaxation

06 juin, 10:00-11:30 | hybride (bilingue)  
20 juin, 10:00-11:30 | hybride (bilingue)

### Art-thérapie - présentiel

(6/7) 03 juin, 13:00-15:00 | (bilingue)  
(7/7) 17 juin, 13:00-15:00 | (bilingue)

### Musique et bien-être

07 juin, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)  
21 juin, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)

### Assemblée générale annuelle (AGA) du Groupe des aidants du Sud-Ouest

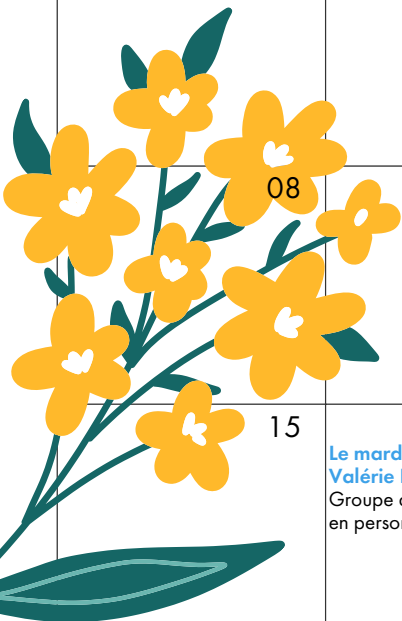
10 juin, 10:00-14:00 | présentiel  
Mairie de Verdun - 4555 Rue de Verdun, Verdun, QC, H4G 1M4

POUR VOUS INSCRIRE :

📞 514 564-3061 @ info@gaso.ca

# JUILLET 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
01	02	03 <b>Le mercredi avec Mélanie à Verdun</b> Groupe de soutien 13:30 - 15:30	04 <b>Relaxation</b> 10:00-11:30 En personne et sur Zoom avec Annie Cusson	05 <b>Musique et bien-être</b> 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
08	09	10	11	12
15	16 <b>Le mardi avec Valérie Hill</b> Groupe de soutien en personne de 13:30 - 15:30	17	18 <b>Relaxation</b> 10:00-11:30 En personne et sur Zoom avec Annie Cusson	19 <b>Le vendredi avec Stéphanie Ouellet</b> Groupe de soutien sur Zoom de 10:00 - 11:30
22 <b>Le lundi avec Stéphanie Ouellet</b> Groupe de soutien sur Zoom de 13:00 - 14:30	23	24 <b>Conférence : La prévention des chutes</b> 10:30 - 12:00 Sur Zoom avec Sabrina Guertin de chez Santé Physio à domicile	25	26
29 <b>Art-thérapie (Groupe 1)</b> 10:00 - 12:00 En personne (1/7) avec Samantha Dobbin <b>Art-thérapie (Groupe 2)</b> 13:00 - 15:00 En personne (1/7) avec Samantha Dobbin	30	31	01 <b>Relaxation</b> 10:00-11:30 En personne et sur Zoom avec Annie Cusson	02 <b>Musique et bien-être</b> 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault



Programmation printemps-été  
Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO)

## ACTIVITÉS MENSUELLES

### Conférence : La prévention des chutes

présentée par Sabrina Guertin de chez Santé Physio à domicile  
24 juillet, 10:30-12:00 | Zoom

### Groupe de soutien

03 juillet, 13:30-15:30 | présentiel (FR)  
16 juillet, 13:30-15:30 | présentiel (FR)  
19 juillet, 10:00-11:30 | virtuel (FR)  
22 juillet, 13:00-14:30 | virtuel (FR)

### Art-thérapie, Groupe 1 - présentiel

(1/7) 29 juillet, 10:00-12:00 | (bilingue)

### Art-thérapie, Groupe 2 - présentiel

(1/7) 29 juillet, 13:00-15:00 | (bilingue)

### Relaxation

04 juillet, 10:00-11:30 | hybride (bilingue)  
18 juillet, 10:00-11:30 | hybride (bilingue)  
01 août, 10:00-11:30 | hybride (bilingue)

### Musique et bien-être

05 juillet, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)  
02 août, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)

## POUR VOUS INSCRIRE :

☎ 514 564-3061    @ info@gaso.ca



Groupe des aidants du Sud-Ouest | 514 564-3061 | [info@gaso.ca](mailto:info@gaso.ca) | [gaso.ca](http://gaso.ca)  
405 - 7475 boulevard Newman, LaSalle, H8N 1X3, QC