



DÉCOUVREZ NOTRE

Programmation autumnale

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2023





Programmation Automne 2023

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

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.

Programme de prévention de l'épuisement

Cette série d'ateliers 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 huit (8) 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.

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 ☎ 514 564-3061

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

Programme : L'hébergement, un choix possible

Cette série d'ateliers est conçue pour toute personne proche aidante qui est désireuse d'entamer un processus de réflexion sur l'éventuel hébergement d'un-e proche, ou en contrepartie, son maintien à domicile. Elle permet d'explorer les difficultés émotionnelles reliées à l'hébergement permanent, ou le maintien à domicile, d'une personne avec laquelle un lien affectif est partagé. Ce programme permet de bénéficier de discussions de groupe, d'obtenir des outils pour vous aider à faire un choix libre et éclairé et d'avoir l'opportunité de rencontrer une ressource qui présentera les étapes d'accès aux ressources d'hébergement.

Atelier de musique & bien-être en ligne

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

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.

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.



Fall 2023 Programming

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.

Exhaustion Prevention Program

This series of workshops 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.

Registration procedure for our services

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 Mélanie Branchaud, community life coordinator. For more information, please visit our website.

✉ 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.

SEPTEMBER TO DECEMBER

Program : Long-term care facilities, a viable option

This series of workshops is designed for any caregiver who wishes to begin a reflexive process on the possible long-term residence of a loved one, or in return, on the option of long-term home care. The program allows caregivers to explore the emotional difficulties related to these decisions. This program also allows the caregivers to benefit from group discussions, to obtain tools meant to help them making a free and informed decision. Through these workshops, the group also meets a professional who will present the steps to access long-term care resources.

This program is offered in English depending on the demand.

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.

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.

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.

SEPTEMBRE 2023

Programmation d'automne
Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO)

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
28	29	30 Conférence : prévoir vos soins de santé 10:00 - 11:30 Sur Zoom avec Éducaloi	31	01
04 Congé férié	05 Le mardi avec Valérie Hill Groupe de soutien en personne de 13:30 - 15:30	06	07	08
11 Art-thérapie (Groupe 1) 10:00 - 12:00 En personne (1/7) avec Samantha Dobbin	12 Relaxation 14:00-15:30 En personne et sur Zoom avec Nathalie Rochette	13 Le mercredi avec Mélanie à Verdun Groupe de soutien 13:30 - 15:30	14 Prévention de l'épuisement 10:00 - 12:00 En personne (1/8) avec Mélanie Montpetit	15 Musique et bien-être 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
18 Art-thérapie (Groupe 2) 10:00 - 12:00 En personne (1/7) avec Samantha Dobbin Le lundi avec Stéphanie Ouellet Groupe de soutien sur Zoom de 13:00 - 14:30	19	20	21 Prévention de l'épuisement 10:00 - 12:00 En personne (2/8) avec Mélanie Montpetit Thursday with Valerie Hill Support group in person from 13:30 - 15:30	22 Le vendredi avec Stéphanie Ouellet Groupe de soutien sur Zoom de 10:00 - 11:30
25 Art-thérapie (Groupe 1) 10:00 - 12:00 En personne (2/7) avec Samantha Dobbin	26 Relaxation 14:00-15:30 En personne et sur Zoom avec Nathalie Rochette	27 Conférence : aider sans se brûler 19:00 - 20:30 Sur Zoom avec Erik Peña Salazar	28 Prévention de l'épuisement 10:00 - 12:00 En personne (3/8) avec Mélanie Montpetit	29 Musique et bien-être 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault Café des membres 13:30-15:30 En personne avec le Comité vie associative

ACTIVITÉS MENSUELLES

Conférence : prévoir vos soins de santé

présentée par Éducaloi
30 août, 10:00-11:30 | Zoom

Conférence : aider sans se brûler

présentée par Erik Peña Salazar
27 septembre, 19:00-20:30 | Zoom

Groupe de soutien

05 septembre, 13:30-15:30 | présentiel (FR)
13 septembre, 13:30-15:30 | présentiel (FR)
18 septembre, 13:00-14:30 | virtuel (FR)
21 septembre, 13:30-15:30 | présentiel (ENG)
22 septembre, 10:00-11:30 | virtuel (FR)

Prévention de l'épuisement

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

Relaxation

12 septembre, 14:00-15:30 | hybride (bilingue)
26 septembre, 14:00-15:30 | hybride (bilingue)

Musique et bien-être

15 septembre, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)
29 septembre, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)

Art-thérapie, Groupe 1 - présentiel

(1/7) 11 septembre, 10:00-12:00 | (bilingue)
(2/7) 25 septembre, 10:00-12:00 | (bilingue)

Art-thérapie, Groupe 2 - présentiel

(1/7) 18 septembre, 10:00-12:00 | (bilingue)

Café des membres

29 septembre, 13:30-15:30 | présentiel

OCTOBRE 2023

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

Programmation d'automne
Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
02 Art-thérapie (Groupe 2) 10:00 - 12:00 En personne (2/7) avec Samantha Dobbin	03 Le mardi avec Valérie Hill Groupe de soutien en personne de 13:30 - 15:30	04	05 Prévention de l'épuisement 10:00 - 12:00 En personne (4/8) avec Mélanie Montpetit	06
09 Congé férié	10 Relaxation 14:00-15:30 En personne et sur Zoom avec Nathalie Rochette	11 Le mercredi avec Mélanie à Verdun Groupe de soutien 13:30 - 15:30	12 Prévention de l'épuisement 10:00 - 12:00 En personne (5/8) avec Mélanie Montpetit	13 Musique et bien-être 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
16 Art-thérapie (Groupe 1) 10:00 - 12:00 En personne (3/7) avec Samantha Dobbin	17	18	19 Prévention de l'épuisement 10:00 - 12:00 En personne (6/8) avec Mélanie Montpetit	20
23 Art-thérapie (Groupe 2) 10:00 - 12:00 En personne (3/7) avec Samantha Dobbin Le lundi avec Stéphanie Ouellet Groupe de soutien sur Zoom de 13:00 - 14:30	24 Relaxation 14:00-15:30 En personne et sur Zoom avec Nathalie Rochette	25 Conférence : culpabilité, toi qui m'empêches d'être bien 19:00 - 20:30 Sur Zoom avec Éleine Clavet	26 Prévention de l'épuisement 10:00 - 12:00 En personne (7/8) avec Mélanie Montpetit Thursday with Valerie Hill Support group in person from 13:30 - 15:30	27 Musique et bien-être 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
30 Art-thérapie (Groupe 1) 10:00 - 12:00 En personne (4/7) avec Samantha Dobbin	31	01	02 Prévention de l'épuisement 10:00 - 12:00 En personne (8/8) avec Mélanie Montpetit	03 Le vendredi avec Stéphanie Ouellet Groupe de soutien sur Zoom de 10:00 - 11:30

ACTIVITÉS MENSUELLES

Conférence : culpabilité, toi qui m'empêches d'être bien

présentée par Éleine Clavet
25 octobre, 19:00-20:30 | Zoom

Groupe de soutien

03 octobre, 13:30-15:30 | présentiel (FR)
11 octobre, 13:30-15:30 | présentiel (FR)
23 octobre, 13:00-14:30 | virtuel (FR)
26 octobre, 13:30-15:30 | présentiel (ENG)
03 novembre, 10:00-11:30 | virtuel (FR)

Prévention de l'épuisement

Programme de formation sur 8 semaines (FR)
05 octobre, 10:00-12:00 | présentiel (4/8)
12 octobre, 10:00-12:00 | présentiel (5/8)
19 octobre, 10:00-12:00 | présentiel (6/8)
26 octobre, 10:00-12:00 | présentiel (7/8)
02 novembre, 10:00-12:00 | présentiel (8/8)

Relaxation

10 octobre, 14:00-15:30 | hybride (bilingue)
24 octobre, 14:00-15:30 | hybride (bilingue)

Musique et bien-être

13 octobre, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)
27 octobre, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)

Art-thérapie, Groupe 1 - présentiel

(3/7) 16 octobre, 10:00-12:00 | (bilingue)
(4/7) 30 octobre, 10:00-12:00 | (bilingue)

Art-thérapie, Groupe 2 - présentiel

(2/7) 02 octobre, 10:00-12:00 | (bilingue)
(3/7) 23 octobre, 10:00-12:00 | (bilingue)

NOVEMBRE 2023

Programmation d'automne
Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO)

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
06 Art-thérapie (Groupe 2) 10:00 - 12:00 En personne (4/7) avec Samantha Dobbin	07 Le mardi avec Valérie Hill Groupe de soutien en personne de 13:30 - 15:30	08 Événement spécial à l'occasion de la Semaine nationale! 9:30-15:30 Détails à venir	09	10 Musique et bien-être 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
13 Art-thérapie (Groupe 1) 10:00 - 12:00 En personne (5/7) avec Samantha Dobbin Le lundi avec Stéphanie Ouellet Groupe de soutien sur Zoom de 13:00 - 14:30	14 Relaxation 14:00-15:30 En personne et sur Zoom avec Nathalie Rochette	15 Le mercredi avec Mélanie à Verdun Groupe de soutien 13:30 - 15:30	16 L'hébergement, un choix possible 10:00 - 12:00 En personne (1/9) avec Stéphanie Ouellet	17
20 Art-thérapie (Groupe 2) 10:00 - 12:00 En personne (5/7) avec Samantha Dobbin	21	22 Conférence : la diversité des deuils et leurs vécus 19:00 - 20:30 Sur Zoom avec Isabelle Van Pevenage	23 L'hébergement, un choix possible 10:00 - 12:00 En personne (2/9) avec Stéphanie Ouellet Thursday with Valerie Hill Support group in person from 13:30 - 15:30	24 Musique et bien-être 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
27 Art-thérapie (Groupe 1) 10:00 - 12:00 En personne (6/7) avec Samantha Dobbin	28 Relaxation 14:00-15:30 En personne et sur Zoom avec Nathalie Rochette	29	30 L'hébergement, un choix possible 10:00 - 12:00 En personne (3/9) avec Stéphanie Ouellet	01 Musique et bien-être 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault

La Semaine nationale des personnes proches aidantes (SNPPA) est tenue du 6 au 10 novembre 2023. Un événement spécial aura lieu le 8 novembre, détails à venir

ACTIVITÉS MENSUELLES

Conférence : la diversité des deuils et leurs vécus

présentée par Isabelle Van Pevenage
22 novembre, 19:00-20:30 | Zoom

Groupe de soutien

07 novembre, 13:30-15:30 | présentiel (FR)
13 novembre, 13:00-14:30 | virtuel (FR)
15 novembre, 13:30-15:30 | présentiel (FR)
23 novembre, 13:30-15:30 | présentiel (ENG)

L'hébergement, un choix possible

Programme de formation sur 9 semaines (FR)
16 novembre, 10:00-12:00 | présentiel (1/9)
23 novembre, 10:00-12:00 | présentiel (2/9)
30 novembre, 10:00-12:00 | présentiel (3/9)

Relaxation

14 novembre, 14:00-15:30 | hybride (bilingue)
28 novembre, 14:00-15:30 | hybride (bilingue)

Musique et bien-être

10 novembre, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue),
24 novembre, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)
01 décembre, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)

Art-thérapie, Groupe 1 - présentiel

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

Art-thérapie, Groupe 2 - présentiel

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

Événement spécial SNPPA

08 novembre, 9:30-15:30 | Détails à venir

D É C E M B R E 2023

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

Programmation d'automne
Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
04 Art-thérapie (Groupe 2) 10:00 - 12:00 En personne (6/7) avec Samantha Dobbin	05 Le mardi avec Valérie Hill Groupe de soutien en personne de 13:30 - 15:30	06	07 L'hébergement, un choix possible 10:00 - 12:00 En personne (4/9) avec Stéphanie Ouellet	08 Le vendredi avec Stéphanie Ouellet Groupe de soutien sur Zoom de 10:00 - 11:30
11 Art-thérapie (Groupe 1) 10:00 - 12:00 En personne (7/7) avec Samantha Dobbin Le lundi avec Stéphanie Ouellet Groupe de soutien sur Zoom de 13:00 - 14:30	12 Relaxation 14:00-15:30 En personne et sur Zoom avec Nathalie Rochette	13 Le mercredi avec Mélanie à Verdun Groupe de soutien 13:30 - 15:30	14 L'hébergement, un choix possible 10:00 - 12:00 En personne (5/9) avec Stéphanie Ouellet Thursday with Valerie Hill Support group in person from 13:30 - 15:30	15 Musique et bien-être 10:30-12:00 Sur Zoom avec Annabelle Brault
18 Art-thérapie (Groupe 2) 10:00 - 12:00 En personne (7/7) avec Samantha Dobbin	19	20	21	22
25	26	27	28	29
Congé des fêtes				

ACTIVITÉS MENSUELLES

Groupe de soutien

05 décembre, 13:30-15:30 | présentiel (FR)
08 décembre, 10:00-11:30 | virtuel (FR)
11 décembre, 13:00-14:30 | virtuel (FR)
13 décembre, 13:30-15:30 | présentiel (FR)
14 décembre, 13:30-15:30 | présentiel (ENG)

L'hébergement, un choix possible

Programme de formation sur 9 semaines (FR)
07 décembre, 10:00-12:00 | présentiel (4/9)
14 décembre, 10:00-12:00 | présentiel (5/9)

Relaxation

12 décembre, 14:00-15:30 | hybride (bilingue)

Musique et bien-être

15 décembre, 10:30-12:00 | virtuel (bilingue)

Art-thérapie, Groupe 1 - présentiel

(7/7) 11 décembre, 10:00-12:00 | (bilingue)

Art-thérapie, Groupe 2 - présentiel

(6/7) 04 décembre, 10:00-12:00 | (bilingue)
(7/7) 18 décembre, 10:00-12:00 | (bilingue)



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

