

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

<h3>Groupe de détente</h3> <p>Pour vous faire du bien et terminer la semaine du bon pied.</p> <p>Des exercices de visualisation et de relaxation vous apporteront calme et tranquillité.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ À Sainte-Agathe Tous les vendredis à compter du 12 janvier 2018 de 10 h 30 à 11 h 30 	<h3>Yoga régénérateur</h3> <p>Venez retrouver ou conserver un sentiment d'équilibre, de vitalité, de flexibilité et votre énergie.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ À Mont-Tremblant Les lundis du 26 février au 16 avril 2018 de 16 h à 17 h ➤ À Ste-Agathe - Les mardis du 20 février au 10 avril de 16 h à 17 h - Les jeudis du 19 avril au 7 juin de 10 h 40 à 11 h 50 	<h3>Session de réduction du stress</h3> <p>SESSION PERSONNALISÉE Des rencontres individuelles adaptées à vos besoins afin de libérer vos tensions et favoriser le mieux-être.</p> <p>Vous vivez du stress, de l'insomnie, de l'anxiété, nous pouvons vous aider.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ À Mont-Tremblant ➤ À Sainte-Agathe-des-Monts <p>*** SUR RENDEZ-VOUS ***</p>
---	--	--

Pour les personnes en deuil

<h3>Café-rencontre</h3> <p>Une fois par mois, les personnes en deuil sont invitées à se réunir pour partager leur vécu en toute simplicité dans un lieu accueillant.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	<h3>Groupe de deuil</h3> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 Ste-Véronique à St-Sauveur

Inscrivez-vous dès maintenant!