

**Nous vous offrons : Soutien, accompagnement et répit à domicile pour les personnes atteintes de cancer, les proches aidants, les personnes en fin de vie et les personnes en deuil.**

### Pour personnes atteintes de cancer ou en rémission



#### Thé réconfortant

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<sup>e</sup> lundi du mois de 10 h 30 à 12 h
- À Ste-Agathe-des-Monts : le dernier vendredi du mois de 10 h 30 à 12 h

### Pour les personnes atteintes de cancer, les proches aidants et les personnes en deuil

#### Groupe de détente

Pour vous détendre et acquérir des outils pour vous faire du bien.

Des exercices de visualisation et de relaxation vous apporteront calme et bien-être.

- À Ste-Agathe-des-Monts : tous les vendredis du 15 mars au 17 mai 2019 de 10 h 30 à 12 h
- À Mont-Tremblant : tous les jeudis à compter du 14 mars au 16 mai de 10 h 30 à 12 h

#### Yoga régénérateur



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

- À Mont-Tremblant : les mardis du 15 janvier au 5 mars de 10 h 30 à 11 h 45  
les jeudis du 14 mars au 16 mai de 13h 30 à 14 h 45
- À Ste-Agathe-des-Monts : les jeudis du 10 janvier au 30 mai de 9 h 30 à 11 h

#### Massothérapie



Service **GRATUIT** à domicile (selon certains critères)

#### Soutien Individuel sur rendez-vous

Des rencontres individuelles selon vos besoins pour favoriser le mieux-être.

- À Mont-Tremblant
- À Ste-Agathe-des-Monts
- À Saint-Sauveur

### 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<sup>e</sup> mardis du mois de 19 h à 20 h 30
- À Ste-Agathe-des-Monts : les 3<sup>e</sup> jeudis du mois de 13 h 30 à 15 h 30



#### 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 en deuil.

- À Mont-Tremblant : les lundis du 15 avril au 17 juin de 19 h à 21 h
- À Ste-Agathe-des-Monts : (2 groupes)  
les lundis du 4 février au 8 avril de 13 h 30 à 15 h 30  
les lundis du 13 mai au 15 juillet de 13 h 30 à 15 h 30
- À Saint-Sauveur : les vendredis du 8 février au 12 avril de 10 h à 12 h

## L'accompagnement vous intéresse?

## INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!

#### Pour devenir Bénévole

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.

Secteur Rivière-Rouge : 6-13-19 mars  
Secteurs Ste-Agathe-des-Monts /Mont-Tremblant: 27 mars-3-10 avril  
Secteur Pays-d'en-Haut: 19, 26 mars et 2 avril

#### Proche aidant

Formation pour accompagner un proche en phase palliative et/ou en fin de vie

Pour vous soutenir, vous permettre de partager avec d'autres proches aidants et prévenir l'épuisement.

Secteurs : Rivière-Rouge / Ste-Agathe-des-Monts / Mont-Tremblant : le 7-14-21 et 28 mai 2019