

# PROGRAMMATION

AOÛT - DÉCEMBRE 2019

ACCOMPAGNER PARTAGER SOUTENIR

**AOÛT 2019**

**Café-discussion: Comment lâcher prise?**

Pour les proches aidants

**Jeudi 22 août de 13h30 à 15h30**

**Centre d'action bénévole du grand Châteauguay**

Il est parfois difficile d'accepter et de comprendre les choix de la personne qu'on aide, sa maladie peut nous rendre anxieux, ce qui joue sur notre énergie et la sienne. Venez discuter du lâcher-prise afin de conserver ses énergies et aider plus longtemps.

*Inscription obligatoire (aucune date limite) au 450 699-6289 ou [aidant@cabgc.org](mailto:aidant@cabgc.org)*

**Fête Kermesse**

Pour les proches aidants, bénévoles du CABGC et les partenaires

**Mardi 27 août à 11h**

**Centre d'action bénévole du grand Châteauguay**

**SEPTEMBRE 2019**

**Réunion des bénévoles à la réception**

Pour les bénévoles de ce service seulement

**Lundi 9 septembre de 13h30 à 15h30**

**Centre d'action bénévole du grand Châteauguay**

***\*Cette réunion est obligatoire pour tous les bénévoles de la réception\****

Découvrez le nouveau module d'accompagnement pour les rendez-vous médicaux et venez échanger au sujet des procédures à faire à la réception.

*Inscription obligatoire (aucune date limite) au 450 699-6289 ou [soutien@cabgc.org](mailto:soutien@cabgc.org)*

**VOUS ÊTES UN**  
*lève-tôt?*



Le Centre d'action bénévole est à la recherche de bénévoles pour combler des postes tôt le matin...

**Réception**

**Bonjour quotidien  
PAIR**

**Accompagnement**

Le reste de votre journée sera libre pour vos autres passe-temps préférés!

*Pour plus d'informations, communiquez le 450 699-6289 ou [benevolat@cabgc.org](mailto:benevolat@cabgc.org).*

## Réunion des bénévoles à l'accompagnement

Cette réunion est obligatoire pour tous les bénévoles de l'accompagnement-transport\*

**Mercredi 11 septembre de 9h30 à 11h30 OU**

**Mardi 24 septembre de 13h30 à 15h30**

*(veuillez vous inscrire à l'une des deux dates)*

**Centre d'action bénévole du grand Châteauguay**

Découvrez le nouveau module d'accompagnement pour les rendez-vous médicaux qui sera mis en place prochainement et recevez des explications sur les changements apportés au Guide du service bénévole de l'accompagnement.

*Inscription obligatoire (aucune date limite) au 450 699-6289 ou soutien@cabgc.org*

### Coffee and discussion about anxiety

For caregivers

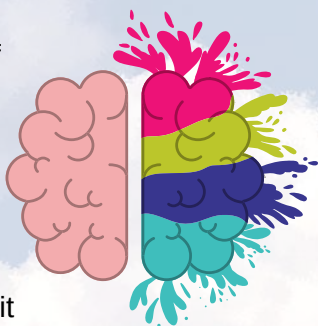
**Thursday, September 12th from 5 PM to 7PM**

**Nova Career Center, 1st floor, 70 Maple boulevard, Châteauguay, QC J6J 5V8**

Have you ever felt this ball of anxiety in the pit of your stomach that can sometimes paralyze your thoughts and actions? The world we live in is becoming more and more fast-paced,

stressful and demanding, so it is normal that, as a result, the population's level of anxiety is rising. This coffee and discussion will allow you to learn about the different types of anxiety that exist, the techniques available to help reduce and manage anxiety and the signals that your body sends you.

*Registration is mandatory (no time limit) at 450-699-6289 or aidant@cabgc.org*



Chers bénévoles du Centre d'action bénévole...

**C'EST À VOTRE TOUR DE RECEVOIR**



Nous vous offrons des Ateliers C.A.B.

**C**OMMENT **A**MÉLIORER mon **B**ÉNÉVOLAT



## Atelier d'art thérapie - Mon arbre de vie

Pour les proches aidants et les 50 ans et plus

**Vendredi 27 septembre de 9h à 12h**

**Office municipale de l'habitation Châteauguay (salle à déterminer)**

L'art-thérapie est un moyen privilégié pour accompagner le processus de changement et conduire chacun de nous à faire face à nos difficultés et aux diverses situations existentielles. L'atelier a comme objectif de renforcer l'estime de soi, construire son identité, en lien avec sa personnalité, réduire le stress et l'anxiété en favorisant des émotions positives.

*Inscription obligatoire au 450 699-6289, réservé aux personnes vivant seules de 50 ans et plus et aux proches aidants.*

**OCTOBRE 2019**

## Formation Prévenir l'épuisement chez les proches aidants

Pour les proches aidants

**Un groupe de maximum 10 personnes sera formé dès le mois d'octobre, l'horaire sera déterminé selon les disponibilités des participants (9 séances)**

**Centre d'action bénévole du grand Châteauguay**

Pour prévenir l'épuisement, il importe essentiellement d'apprendre à s'arrêter, à réfléchir et à orienter ses actions en fonction de ses prises de conscience. Venez apprendre les différentes composantes de l'épuisement ainsi que les mécanismes nous conduisant vers celui-ci.

*Inscription obligatoire (aucune date limite) au 450 699-6289 ou [aidant@cabgc.org](mailto:aidant@cabgc.org)*

## Atelier CAB sur les premiers soins

Pour les proches aidants et les bénévoles du CAB

**Samedi 5 octobre de 10h à 12h**

**Centre d'action bénévole du grand Châteauguay**

Apprenez les techniques de base pour venir en aide lors de petites situations d'urgence (chute, état de choc, fractures, hémorragies, diabète, allergies, etc).

Cet atelier de comment améliorer mon bénévolat (atelier CAB) vous est offert gratuitement.

*Inscription obligatoire avant le 27 septembre au 450 699-6289 ou [benevolat@cabgc.org](mailto:benevolat@cabgc.org)*

**Atelier GBS : Gestion des Bénévoles Simplifiée**  
*Offert gratuitement aux organismes et partenaires du territoire*

**Mercredi 23 octobre de 13h00 à 16h00**

**Centre d'action bénévole du grand Châteauguay**

Venez créer ou bonifier vos descriptions de postes bénévoles pour les rendre attrayantes et ainsi améliorer vos chances de recrutement !!

**Vous apprendrez à :**

- Clarifier vos besoins en bénévoles.
- Attirer les bons profils de personnes.
- Rendre votre gestion efficace.

*Réservez votre place **avant le 16 octobre** au 450 699-6289 ou [benevolat@cabgc.org](mailto:benevolat@cabgc.org)*

**Réunion des bénévoles aux visites amicales**

\*Réunion obligatoire pour tous les bénévoles des visites amicales\*

Pour les bénévoles de ce service seulement

**Vendredi 25 octobre de 10h00 à 12h00**

**Centre d'action bénévole du grand Châteauguay**

Cette réunion portera sur les notions de sécurité et de dangers quant aux usagers et aux bénévoles des visites d'amitié (fraude, appels sécuritaires, etc.) suivi d'une évaluation des bons coups et des moins bons coups lors d'un jeu de rôles.

*Inscription obligatoire (aucune date limite) au 450 699-6289 ou [itmav@cabgc.org](mailto:itmav@cabgc.org)*

**Café-découverte sur les services du soutien à domicile avec une intervenante du CLSC**

Pour les proches aidants et les bénévoles du CAB

**Mardi 29 octobre de 13h30 à 15h30**

**Hôtel de ville de Léry, 1 rue de l'Hôtel-de-ville, Léry**

Quelle est l'offre de service du soutien à domicile ? À qui dois-je m'adresser pour avoir ces services et de quelle manière ? Combien y a-t-il de temps d'attente ? Qu'est-ce qui fait en sorte que les délais d'attente sont si longs pour l'hébergement ? Voilà le genre de question qui sera répondu en cette réunion.

Cet atelier de comment améliorer mon bénévolat (atelier CAB) vous est offert gratuitement.

*Inscription obligatoire (aucune date limite) au 450 699-6289 ou [aidant@cabgc.org](mailto:aidant@cabgc.org) ou au [benevolat@cabgc.org](mailto:benevolat@cabgc.org)*

**NOVEMBRE 2019**

## **Atelier CAB sur les déplacements sécuritaires**

Pour les proches aidants et les bénévoles de l'accompagnement-transport

**Mardi 5 novembre de 13h à 14h ou 14h15 à 15h15 (2 groupes)**

**Centre d'action bénévole du grand Châteauguay**

Apprendre les techniques sécuritaires et appropriées pour aider les gens à mobilité réduite. Choisissez l'heure qui vous convient.

Cet atelier de comment améliorer mon bénévolat (atelier CAB) vous est offert gratuitement par Stéphanie Paquin de Santé Physio à domicile.

*Inscription obligatoire **avant le 30 octobre** au 450 699-6289 ou [soutien@cabgc.org](mailto:soutien@cabgc.org) ou [aidant@cabgc.org](mailto:aidant@cabgc.org)*

## **Conférence 100% hommes avec M. Riendeau M.A.B.Ed**

Pour les hommes seulement

**Jeudi 7 novembre de 13h30 à 15h30**

**Bibliothèque de Mercier (salle 3-4), 16 rue du Parc, Mercier, J6R 1E5**

Lors de cette conférence, nous aborderons l'avance en âge qui apporte son lot de pertes et de deuils, que ce soit au niveau physique, cognitif ou sexuel. Quelles sont ces pertes ? Comment y faire face ? Cela modifie-t-il mon comportement envers mon ou ma partenaire ? Ou encore, cela modifie-t-il la perception de fidélité que mon ou ma partenaire a envers moi ? Comment réagir à la perte d'autonomie ? Voici des questionnements qui seront mis à propos lors de cet événement. Exclusif aux hommes proches aidants !

**M. Yvon Riendeau est gérontologue social en plus d'être sexologue.**

*Inscription obligatoire (aucune date limite) au 450 699 6289 ou [aidant@cabgc.org](mailto:aidant@cabgc.org)*



## Réunion des bénévoles Bonjour Quotidien PAIR

Pour les bénévoles de ce service seulement

**Mardi 12 novembre de 13h30 à 15h00**

**Centre d'action bénévole du grand Châteauguay**

Rencontre avec le nouveau responsable du service, suivi sur le service et l'adaptation nécessaire et retour sur les dernières nouvelles de PAIR au niveau Provincial.

*Inscription obligatoire au plus tard le 8 novembre au [aidant@cabgc.org](mailto:aidant@cabgc.org) ou au 450-699-6289*

### Mon premier Noël sans toi

Pour les proches aidants

**Mercredi 20 novembre de 13h30 à 15h30**

**Bibliothèque de Châteauguay, Salle polyvalente au 25, boul. Maple, J6J 3P7**

Permettre aux proches aidants qui ont perdu leur proche dont il prenait soin au cours de l'année de partager leurs craintes face au temps des fêtes sans cet être cher et de leur permettre de s'outiller pour mieux traverser ce moment important.

*Inscription obligatoire (aucune date limite) au 450 699 6289 ou [aidant@cabgc.org](mailto:aidant@cabgc.org)*



**DÉCEMBRE 2019**

### My First Christmas Without You

For caregivers

**Thursday December 5th from 5 to 7PM**

**Nova Career Center, 1st floor, 70 Maple boulevard  
Châteauguay, QC J6J 5V**

Allowing caregivers who have lost a loved one during the year to share their holiday fears now that this person won't be there anymore and to allow them to help themselves through this important moment in life.

*Registration is mandatory (no time limit) at 450-699-6289 or [aidant@cabgc.org](mailto:aidant@cabgc.org)*



# SESSIONS D'INFORMATION sur le bénévolat

**Le bénévolat...  
une expérience  
nourrissante!**



## SEPTEMBRE 2019

**4**

**Mercredi le 4 septembre de 14h à 15h**  
au Centre d'action bénévole du grand  
Châteauguay, 10 rue Gilmour, Châteauguay

**12**

**Jeudi le 12 septembre de 18h30 à 19h30**  
au Centre communautaire de Mercier,  
16 rue du Parc, Mercier

**23**

**Lundi le 23 septembre de 14h à 15h**  
à la Bibliothèque de Châteauguay,  
25 boul. Maple, Châteauguay

## OCTOBRE 2019

**Lundi le 7 octobre de 14h à 15h**  
au Centre d'action bénévole du grand  
Châteauguay, 10 rue Gilmour, Châteauguay

**7**

**Jeudi le 17 octobre de 14h à 15h**  
à la Bibliothèque de Sainte-Martine,  
64 rue Saint-Joseph, Sainte-Martine

**17**

**Jeudi le 24 octobre de 10h à 11h**  
à l'Hôtel de ville de Léry,  
1 rue de l'Hôtel-de-ville, Léry

**24**

## NOVEMBRE 2019

**7**

**Jeudi le 7 novembre de 18h30 à 19h30**  
à la Bibliothèque de Châteauguay,  
25 boul. Maple, Châteauguay

**18**

**Lundi le 18 novembre de 14h à 15h**  
au Centre communautaire de Mercier,  
16 rue du Parc, Mercier

**14**

**Jeudi 14 novembre de 14h à 15h**  
Salle du conseil de l'Hôtel de ville,  
204 rue Principale, Saint-Urbain-Premier

## DÉCEMBRE 2019

**Lundi le 2 décembre de 14h à 15h**  
au Centre d'action bénévole du grand  
Châteauguay, 10 rue Gilmour, Châteauguay

**2**

Inscription obligatoire (aucune date limite) au 450 699-6289 ou  
[benevolat@cabgc.org](mailto:benevolat@cabgc.org)