

# PROGRAMMATION

Avril - Juin 2019

ACCOMPAGNER PARTAGER SOUTENIR

**AVRIL 2019**

## **Formation Prévenir l'épuisement**

Pour les proches aidants

**Offerte de Mars à Juin 2019**

*Pour plus d'information communiquez avec l'intervenante aux proches aidants 450 699-6289 ou [aidant@cabgc.org](mailto:aidant@cabgc.org)*

## **Café-Découverte : Aide pour les crédits d'impôts pour proches aidants**

Pour les proches aidants

**Vendredi 5 avril 2019 de 13h30 à 15h**

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

En tant que proche aidant, vous avez droit à différents crédits d'impôts. Comme il peut parfois être difficile de s'y retrouver avec les différents formulaires à fournir, nous vous offrons la chance de pouvoir poser vos questions à un bénévole préparateur aux impôts. Venez voir jusqu'à combien vous pourriez recevoir ou être crédité !

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

## **Semaine de l'action bénévole**

Du 7 au 13 avril 2019

**Le bénévolat : une expérience nourrissante!**

**Mercredi le 10 avril –**

portes ouvertes au CABGC

**Pour les organisations:**

Rencontre de travail sur la gestion des bénévoles de 10h à 12h

**Pour les futurs bénévoles!**

**For future volunteers:**

Session d'information sur le bénévolat à *Information sessions about volunteering at 13h, 14h et 15h*

**Samedi le 13 avril à 10h – Fête de reconnaissance au Golf de Léry pour les bénévoles**



## Conférence : Démystifier l'Alzheimer

Pour les bénévoles du CAB et les proches aidants

**Mercredi 17 avril 2019 de 13h30 à 15h15**

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

La Société Alzheimer du Suroît vient nous présenter une conférence sur comment démystifier cette maladie. Une période de questions sera également allouée.

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

*Société Alzheimer*  
S U R O Î T

## Café-Discussion sur l'anxiété

Pour les proches aidants et les membres de la FADOQ

**Judi 25 avril de 9h30 à 11h30**

**Club FADOQ St-Joachim, 13 rue principale,  
Châteauguay, J6K 1E7**

Qui n'a pas déjà ressenti cette boule d'anxiété au niveau de l'estomac qui peut parfois paralyser nos pensées et nos gestes? Le monde dans lequel nous vivons devient de plus en plus rapide, stressant, exigeant, il est alors normal que le niveau d'anxiété de la population s'élève d'année en année.

Ce café-discussion vous permettra de voir les différentes formes d'anxiétés possibles, de recevoir des techniques pour pouvoir diminuer l'angoisse lorsqu'elle se présente et de comprendre davantage les signaux que vous envoie votre corps.

*Inscription se fera auprès de Danielle Lessard de la FADOQ 450-691-6559*



# SÉANCES D'INFORMATION SUR LE BÉNÉVOLAT

DU BÉNÉVOLAT POUR TOUS LES GOÛTS!

AVRIL 2019

**Mercredi, 10 avril à 13h, 14h et 15h**

Centre d'action bénévole du grand  
Châteauguay\*



**Vendredi, 26 avril de 10h à 11h**

Centre d'action bénévole du grand Châteauguay\*

MAI 2019

**Jeudi, 9 mai de 18h30 à 19h30**

Centre communautaire de Mercier,  
16 rue du Parc, Mercier, J6R 1E5

**Jeudi, 23 mai de 14h à 15h**

Centre d'action bénévole du grand Châteauguay\*

JUIN 2019

**Lundi, 3 juin de 14h à 15h**

Bibliothèque de Châteauguay  
au 25, Boul. Maple, Châteauguay

**Jeudi, 20 juin de 10h à 11h**

Centre d'action bénévole du grand Châteauguay\*

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

450 699-6289 ou [benevolat@cabgc.org](mailto:benevolat@cabgc.org)

Centre d'action bénévole du grand Châteauguay  
\* 10 rue Gilmour, Châteauguay (QC) J6J 1K4

[www.cabgc.org](http://www.cabgc.org)



**MAI 2019**

## **Atelier sur le deuil: 1ère rencontre**

Pour les proches aidants ayant perdu un être cher  
**Mercredi le 1er mai 2019 de 13h30 à 15h30**

**Bibliothèque municipale de Châteauguay, 25  
boul. Maple, J6J 3P7**

Le groupe de soutien pour personnes vivant un deuil a pour objectifs de présenter aux personnes endeuillées les diverses réalités touchant le deuil et les amener à parler des diverses répercussions

et à faire des liens entre

leur vécu quotidien et les différentes expériences relatives au deuil, à l'aide de textes, de conversations dirigées et d'exercices.

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



## **Gymnastique de la mémoire vieillissante**

Pour les bénévoles du CABGC

**Mercredi 8 mai 2019 de 10h00 à 12h00**

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

Venez distinguer les mythes de la réalité par rapport à la mémoire ainsi qu'apprendre des trucs pour mieux retenir l'information.

*Inscription obligatoire  
(aucune date limite) au*

*aidant@cabgc.org ou  
au benevolat@cabgc.org ou  
au 450-699-6289.*



## **Atelier sur le deuil: 2e rencontre**

Pour les proches aidants ayant perdu un être cher  
**Mercredi 22 mai 2019 de 13h30 à 15h30**

**Bibliothèque municipale de Châteauguay, 25  
boul. Maple, J6J 3P7**

Nous verrons les différentes étapes du deuil lors de cette rencontre. *Inscription obligatoire (aucune date limite) au aidant@cabgc.org ou au 450-699-6289*

## Réunion des bénévoles à la réception et travail de bureau

Pour les bénévoles de ce service seulement  
**Mercredi 22 mai 2019 de 10h00 à 12h00**



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

Venez échanger sur différents sujets.

## Café-Discussion: La saine gestion de ses relations

Pour les proches aidants  
**Mardi 28 mai 2019 de 13h30 à 15h30**

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

En étant proche aidant, vous devez jongler avec plusieurs relations. Cela peut parfois occasionner des conflits ou une communication difficile entre certains membres.

Cet atelier vise à outiller les aidants dans la prévention et la résolution de conflit dans une optique de communication dans le respect mutuel.

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



## JUIN 2019

## Réunion des bénévoles de l'impôt

Pour les bénévoles de ce service seulement  
**Jeudi 6 juin de 18h à 20h**

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

Une rencontre pour faire le bilan de la saison.

*Inscription avant le 30 avril  
au 450 699 6289 ou [benevolat@cabgc.org](mailto:benevolat@cabgc.org)*



## Réunion des bénévoles de l'accompagnement-transport

Pour les bénévoles de ce service seulement  
**Mardi 11 juin de 13h30 à 15h30**

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

Réunion des bénévoles du service pour échanger sur différentes situations survenues lors des accompagnements-transport.



## Atelier sur le deuil: 3e rencontre

Pour les proches aidants ayant perdu un être cher  
**Mercredi le 12 juin de 13h30 à 15h30**

**Bibliothèque municipale de Châteauguay, 25 boul. Maple, J6J 3P7**

Apprenez les obstacles ainsi que les dénouements possibles du deuil. *Inscription obligatoire (aucune date limite) au [aidant@cabgc.org](mailto:aidant@cabgc.org) ou au 450-699-6289*

## La saine gestion de ses relations

Pour les bénévoles du CABGC  
**Jeudi le 13 juin 2019 de 13h30 à 15h30**

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

Afin de bien pouvoir s'entendre avec les autres, il importe tout d'abord d'être conscient de soi (nos besoins, nos limites), d'arriver à se maîtriser selon les situations (ne pas toujours être impulsif) et d'arriver à être conscient de l'autre qui est en face de nous (ses besoins, ses limites). C'est ce que nous verrons lors de cette rencontre.

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



## Pique-nique des proches aidants

Pour les proches aidants

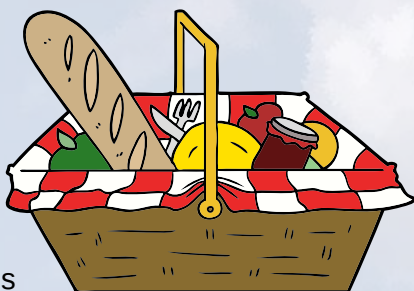
**Vendredi 14 juin 2019 de 10h30 à 13h00**

**À l'extérieur si la température le permet, sinon,  
Centre d'action bénévole du grand Châteauguay\***

Apporter un plat à partager et venez profiter du moment avec nous !

Une belle occasion pour sortir prendre l'air et rencontrer de nouvelles personnes qui vivent des situations similaires aux vôtres. Rire, plaisir et complicité au rendez-vous !

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



## Assemblée générale annuelle du CABGC

Pour les membres du CABGC

**Mardi 18 juin (heure à déterminer)**

**Lieu à déterminer**

Rassembler les membres pour discuter des défis et des victoires de l'année, accueillir de nouvelles personnes dans la structure de l'organisme et planifier les grands thèmes de l'année à venir. Présentée par l'équipe du CABGC: les administrateurs et employées. *Inscription avant le vendredi 7 juin à [info@cabgc.org](mailto:info@cabgc.org) ou 450 699-6289*

## Atelier sur le deuil: 4e et dernière rencontre

Pour les proches aidants ayant perdu un être cher

**Mercredi 19 juin 2019 de 13h30 à 15h30**

**Bibliothèque municipale de Châteauguay, 25 boul.  
Maple, J6J 3P7**

De l'autre côté des larmes,  
l'acceptation.

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

