

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

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 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 ou 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

Jedi 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

Vendredi, 21 juin de 10h à 11h

Centre d'action bénévole du grand Châteauguay*

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

450 699-6289 ou benevolat@cabgc.org

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

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



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*



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



Pique-nique des proches aidants

Pour les proches aidants

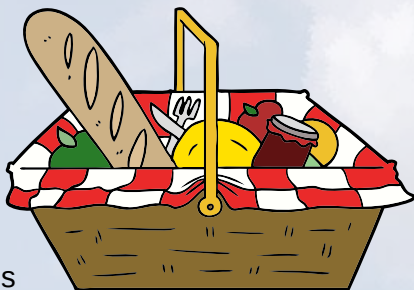
Vendredi 14 juin 2019 de 10h30 à 13h00

**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 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 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
ou au 450-699-6289*

