

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>Yoga sur chaise</b> Thérapeutique Avec Danielle Montmarquette Du 23 septembre au 2 décembre De 11 h à 12 h 10 personnes - <i>Inscription requise</i></p> <p>Mantra, réchauffement, enchaînement de postures, brève période de méditation et relaxation. Activité qui aura lieu uniquement sur la chaise et parfois debout près de la chaise.</p> <p>*****</p> <p><b>Méditations du monde</b> Thérapeutique Avec Marion Sasias Du 23 septembre au 2 décembre De 14 h à 15 h 10 personnes - <i>Inscription requise</i></p> <p>Venez explorer différentes méthodes de méditation de diverses époques et traditions : méditations philosophiques, thérapeutiques, spirituelles et/ou religieuses. Nos rencontres se dérouleront en 3 temps : un temps d'explication, de pratique et d'échange.</p>	<p><b>Groupe de soutien</b> Thérapeutique Tous les mardis De 11 h à 12 h Pour les personnes vivant avec une maladie incurable</p> <p>Espace d'écoute mutuelle et de répit en groupe. Ce cercle de parole portera parfois un thème proposé pour alimenter la discussion et sera soutenu par une thérapeute en alternance.</p> <p>*****</p> <p><b>Atelier d'écriture</b> Thérapeutique Avec Catherine Courteau et Achille Volpi 11 et 22 octobre - 12 et 19 novembre De 13 h 30 à 15 h 30 10 personnes - <i>Inscription requise</i></p> <p>Un temps d'écriture pour se rencontrer soi-même, aborder nos récits. L'atelier n'a pas pour but d'améliorer la création littéraire, mais bien de partager un espace intime et bienveillant pour s'exprimer, en laissant la place au processus d'écriture de chacune.</p>	<p><b>Groupe d'art-thérapie</b> Thérapeutique Avec Martine Ashby Du 25 septembre au 13 novembre De 13 h à 15 h 6 personnes - <i>Inscription requise</i> À travers diverses thématiques guidées, les ateliers expérimentiels vous inviteront à cultiver une démarche de bien-être tout en échangeant avec le groupe dans une atmosphère de confiance.</p> <p>*****</p> <p><b>Groupe de soutien au deuil</b> Thérapeutique Avec Camille Pradier Du 18 septembre au 20 novembre De 15 h 30 à 17 h 8 personnes (pour les personnes en deuil) - <i>Inscription requise</i> Le groupe est un espace de partage, de soutien et surtout, d'entraide, pour toute personne vivant une période de deuil. Nous aborderons différents thèmes entourant le processus de deuil en favorisant l'expression du vécu de chaque participant-e.</p> <p>*****</p> <p><b>Mandala</b> Thérapeutique Avec Julie Jobin et Lyse Lussier 27 novembre de 14 h à 16 h 30 4 décembre de 11 h à 15 h 30 11 décembre de 13 h à 16 h 30 8 personnes (pour les personnes en deuil) - <i>Inscription requise</i> Vous serez accompagné-e-s dans le respect et la bienveillance dans la création d'un mandala de sable, rituel pour vivre le deuil.</p>	<p><b>Cercle de chant</b> Thérapeutique Avec Marthe Halvorsen Du 26 septembre au 14 novembre De 13 h 30 à 15 h 10 personnes</p> <p>Venez explorer la voix et la beauté de chanter ensemble. Apprenez à entrer en contact avec votre propre voix unique et explorez la connexion entre la voix, le corps et l'esprit. Explorez la voix comme un outil de connexion et d'expression. Au cours de cet atelier, nous explorerons la voix de manière ludique et informelle.</p> <p>*****</p> <p><b>Planifier soi-même</b> Conférence Avec Rolande Brisebois, directrice arrangements préalables à Les espaces MEMORIA, Me Samireh Gholami, notaire et René Fréchette, directeur de la philanthropie à la Maison St-Raphaël 26 septembre De 15 h à 16 h 30 40 personnes - <i>Inscription requise</i></p> <p>Venez en apprendre plus sur les préarrangements qui vous permettent de choisir vous-même l'entreprise en laquelle vous avez confiance, d'avoir le temps de prendre vos décisions à votre rythme, sans pression et d'éviter les soucis décisionnels et financiers à vos proches alors qu'ils et elles vivent un deuil.</p>	<p><b>L'impact des soins palliatifs sur votre qualité de vie</b> Conférence Avec Dre Florence Godin, médecin 25 octobre De 13 h 30 à 15 h 30 20 personnes - <i>Inscription requise</i></p> <p>Améliorez votre compréhension du rôle des soins palliatifs dans le cadre de la gestion des symptômes, des objectifs de soins et de l'importance de la communication avec l'équipe clinique. Les différences entre la sédation palliative et l'aide médicale à mourir seront aussi abordées.</p> <p>*****</p> <p><b>Les services en soins palliatifs au Québec</b> Conférence Avec Véronique Després, directrice des services multidisciplinaires 22 novembre De 13 h 30 à 15 h 30 20 personnes - <i>Inscription requise</i></p> <p>Les services en soins palliatifs au Québec : quand y avoir recours, où les trouver et mieux comprendre le processus d'admission dans les différents établissements qui offrent des soins palliatifs.</p>