

# LE Y DES FEMMES DE MONTRÉAL SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTES CULPABILITÉ LIMITES DEUIL

**Donnez-vous du soutien à une proche, âgée de 55 ans et plus en perte d'autonomie?**

Vous sentez-vous parfois coupable?

Incapable d'accomplir tout ce que vous devez faire ?

Triste des changements dans votre relation avec la personne dont vous vous occupez ?

Le Y des femmes de Montréal a conçu des ateliers pour aider à mieux comprendre et gérer les défis émotionnels relatifs à la proche-aidance. Venez partager ou simplement participer aux séances pour soi sans aucune obligation.

**LE 31 MARS**  
**LA CULPABILITÉ**

**LE 14 AVRIL**  
**L'ÉTABLISSEMENT DES PRIORITÉS ET DES LIMITES**

**LE 12 MAI**  
**L'ADAPTATION À L'ÉVOLUTION DES RELATIONS**

\*FEMMES SEULEMENT

Y des femmes de Montréal  
1355, boul. René-Lévesque Ouest, Studio 4  
Montréal (Québec) H3G 1T3  
📍 Métro Lucien-L'Allier ou Guy-Concordia

Inscription et renseignements :  
514-866-9941, poste 229  
[prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org](mailto:prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org)



Y DES FEMMES  
MONTRÉAL



De nouvelles voies pour les femmes depuis 1875