

## **Le défi Prendre soin au profit des proches aidants est lancé!**

**Québec, le 5 septembre 2018** – Le Monastère des Augustines a lancé aujourd’hui le défi [Prendre soin](#) au profit des proches aidants. Le Monastère invite ainsi la population à relever un défi de 30 jours de mieux-être et à contribuer à financer son [programme de répit](#) pour proches aidants.

Le participant est invité à choisir le défi qu’il souhaite relever parmi les choix suivants : méditer, déconnecter du numérique, apprivoiser le silence, bouger en pleine conscience ou être bienveillant. Il s’agit d’une campagne de financement entre pairs. Le participant fera donc appel à son entourage pour se faire commanditer et devra mettre son défi en pratique tous les jours du 1er au 31 octobre.

Depuis 2015, Le Monastère accueille les proches aidants d’ânés et d’adultes ainsi que les parents d’enfants malades ou handicapés qui ont besoin de reprendre leur souffle, de se ressourcer et de faire le plein d’énergie. Cette initiative s’inscrit dans la [mission sociale](#) du Monastère en tant qu’organisme à but non lucratif, celle de favoriser le bien-être des individus.

### **Pourquoi participer et comment s’inscrire?**

Le défi **Prendre soin** permet d’intégrer les bienfaits d’une activité en santé globale à son quotidien durant 30 jours tout en amassant des fonds pour une bonne cause. Chaque défi peut être relevé seul, en équipe ou en famille. Il s’agit de l’occasion parfaite pour débiter ou poursuivre une démarche axée sur le mieux-être.

Pour en savoir plus sur le défi **Prendre soin** au profit des proches aidants et pour s’inscrire, les gens sont invités à visiter la [plate-forme](#) du défi. Il est aussi possible d’y faire des dons.

### **À propos de la mission sociale du Monastère**

En continuité avec l’œuvre des Augustines, qui ont jeté les bases et contribué activement au développement de notre système de santé, Le Monastère désire poursuivre l’écriture de cette histoire et s’engager dans des initiatives d’innovation sociale en santé durable.

Désireux de prolonger la mission hospitalière des Augustines, Le Monastère offre l’accompagnement des personnes dans une approche globale face à leur propre santé. Cette intention se décline en plusieurs projets dont certains visent ceux et celles qui prennent soin.

Ainsi, les proches aidants, les accompagnateurs de malades et les travailleurs du milieu de la santé et des services sociaux peuvent profiter de séjours de répit et d’activités de ressourcement conçus à leur intention et soutenus par la Fiducie du patrimoine culturel des Augustines.

De plus, les programmations culturelle et éducative, le centre d’archives ouvert aux chercheurs et la politique de tarification du Musée font partie des initiatives visant la sauvegarde et l’accessibilité du patrimoine.

Pour plus de renseignements, ou pour mener une entrevue avec la responsable de la campagne philanthropique Isabelle Houde, contactez Caroline Maheu.

Des photos sont disponibles sur demande.

SOURCE :

Le Monastère des Augustines [www.monastere.ca](http://www.monastere.ca)

RENSEIGNEMENTS :

Caroline Maheu

Responsable, Communications et marketing

[cmaheu@monastere.ca](mailto:cmaheu@monastere.ca)

T 418 694-8565 x 3327 | C 985-581-3457