

Pour diffusion immédiate

Relever un défi apaisant pour les proches aidants!

Québec, le 17 octobre 2019 –

Le [défi Prendre soin](#) est de retour au Monastère des Augustines et c'est tout au long du mois de novembre que les participants pourront solliciter des commandites pour relever des défis originaux qui ne sont pas basés sur la performance mais axés sur le mieux-être comme... celui de méditer à tous les jours!

Méditer, déconnecter du numérique, apprivoiser le silence, bouger en pleine conscience ou être bienveillant sont les cinq défis proposés par Le Monastère pour financer en partie son programme de répit pour proches aidants, une cause importante qui touche une personne sur quatre au Québec.

« *Depuis un certain temps, je pensais à m'initier à la méditation. Le défi **Prendre soin** fut l'occasion parfaite puisque en plus de me faire du bien, je sentais que je contribuais au bien des autres* » mentionne Sophie Huot-Royer, participante du défi **Prendre soin** 2018.

En 2018, l'initiative a permis à plus de 100 proches aidants de profiter d'un séjour de répit au Monastère des Augustines. Cette année, le défi est lancé au début du mois de novembre, en concordance avec la *Semaine nationale des proches aidants*.

Depuis 2015, Le Monastère accueille les proches aidants d'aînés 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.

Pour en savoir plus sur le défi **Prendre soin** au profit des proches aidants et pour s'inscrire, visitez [defiprendresoin.ca](#). Il est aussi possible de commanditer un participant ou tout simplement de faire [un don](#).

À propos du Monastère des Augustines

Le Monastère des Augustines occupe les ailes anciennes du monastère de L'Hôtel-Dieu de Québec (1639), qui est à l'origine du premier hôpital en Amérique, au nord du Mexique. Complètement restauré et réaménagé, Le Monastère propose aux visiteurs une expérience de ressourcement unique ainsi que plusieurs façons originales de prendre contact avec le patrimoine des Augustines, dans une approche non confessionnelle : hébergement d'expérience, musée, centre d'archives, programmation en santé globale et en culture, restaurant, boutique, soins spécialisés en santé globale et location de salles.

— 30 —

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

RENSEIGNEMENTS :

Isabelle Houde

Responsable, Communications, engagement et innovation sociale

ihoude@monastere.ca

T 418 694-8565 x 3303 | C 418 573 4261