



ORA Loss & Living
Coordinator: Kathryn Harvey, PhD
info.ora.mtl@gmail.com
450-451-0569

Mindfully Meeting Grief: A Six-Week Bereavement Support Group for Widowers

Facilitated by Dan Misha Goldman, MA, MTA

Time: 7-9PM

Dates: Wednesday from Nov 9 - Dec 14

Location: Zoom

To register contact Dan at: danmisha@gmail.com

Info: 514-626-4795

A combination of group discussions, collective readings, musical experiences and mindfulness exercises will be used to help process grief and focus on strategies for self-care and wellness. This will be done within a safe, supportive and non-judgmental environment. The group will be facilitated by Dan Misha Goldman, MA, MTA. Dan is a certified music therapist currently working at the Teresa Dellar Palliative Care Residence (TDPCR), where he tend to dying patient and their families and facilitates bereavement support groups, as well. The group will be limited to eight participants. There is no cost to participate but donations to ORA - Loss and Living through HELP Canada are always welcome.

Good Grief for Loss and Living

Facilitated by Kathryn Harvey, PhD

Time: 10-12 AM

Dates: Saturdays from October 29th - December 10th

A group for people of any age or gender identity who are looking for support for their loss

Location: Zoom

To register contact Kathryn at: info.ora.mtl@gmail.com

Info: 450-451-0569

Kathryn is the coordinator of ORA - Loss and Living; a certified teacher of IRest yoga nidra; practitioner of Non-Violent Communication; facilitator of The Work That Reconnects; and former palliative care volunteer.

Roma's Kitchen - Cooking for Love and Comfort

Facilitated by Chef Roma Troffier

Time: 7-9 PM

Dates: Mondays starting November 7th for six weeks

Location: Ste. Genevieve United Church, 4697 Boulevard Saint-Jean, DDO

To register contact Roma at: roma.troffier@gmail.com Info: 514-626-4795



ORA Loss & Living
Coordinator: Kathryn Harvey, PhD
info.ora.mtl@gmail.com
450-451-0569

Faire face au deuil en plain conscience: un groupe de soutien au deuil de six semaines pour les veufs (en anglais)

Animé par Dan Misha Goldman, MA, MTA

Heure: 19-21h

Dates: mercredi du 9 November au 14 décembre

Emplacement: Zoom

Pour vous inscrire contactez Dan au danmisha@gmail.com

Info: 514-626-4795

Le groupe sera animé par Dan Goldman. Dan est un musicothérapeute certifié qui travaille actuellement à la résidence de soins palliatifs Teresa Dollar (TDPCR), où il s'occupe des patients mourants et leur familles et anime également des groupes de soutien aux personnes en deuil. Le groupe sera limité à huit participants. La participation est gratuite, mais les dons à ORA - Loss and Living sont toujours les bienvenus.

Bon deuil pour la perte et la vie (en anglais)

Animé par Kathryn Harvey, PhD

Heure: 10-12h

Dates: les samedi du 29 October au 10 décembre

Un groupe pour les personnes de tout âge ou identité de genre qui recherchent un soutien pour leur perte

Emplacement: Zoom

Pour vous inscrire contactez Kathryn au info.ora.mtl@gmail.com

Info: 450-451-0569

Kathryn est la coordonnatrice d'ORA - Loss and Living; un professeur certifié de IRest yoga nidra; praticien de la Communication Non Violente; animatrice de The Work That Reconnects; et ancien bénévole en soins palliatifs.

Roma's Kitchen - Cuisiner pour l'amour et le confort

Animé par Le Chef Roma Troffier

Heure: 19h - 21h

Dates: les lundis à compter du 7 Novembre pendant six semaines

Emplacement: Eglise Unie Ste Geneviève, DDO

Pour vous inscrire contactez Roma à roma.troffier@gmail.com

Info: 514-626-4795