

# Du nouveau cet hiver

## **PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS, ENCORE PLUS DE SOUTIEN POUR VOUS**

### **GROUPE DE SOUTIEN DÉBUTANT EN JANVIER 2018**



#### **OBJECTIFS**

- Favoriser le support et l'entraide avec d'autres aidants qui peuvent vivre des situations de vie similaires
- Identifier certaines difficultés auxquelles les aidants sont confrontés
- Avoir accès à différentes stratégies et habiletés pour vous soutenir dans votre rôle de proche aidant

#### **6 THÈMES PROPOSÉS OFFERTS SUR UNE PÉRIODE DE 6 SEMAINES :**

- Le rôle des aidants
- Les émotions et leur impact sur soi et les autres
- Les conflits relationnels
- La communication authentique
- Le processus d'adaptation vers l'acceptation
- L'importance de maintenir son équilibre

**LIEU DES RENCONTRES :** Campus 3, au 196, rue Notre-Dame, à Gatineau

**DATE :** Début mardi 16 janvier jusqu'au mardi 20 février 2018

**HEURE :** De 19 h 00 à 21 h 00

**INSCRIPTION :** Le plus tôt possible, car les places sont limitées

#### **POUR VOUS INSCRIRE :**

Contactez Nadine Gagnon au 819-771-6609 poste 25

Courriel : [nadinegagnoncea@videotron.ca](mailto:nadinegagnoncea@videotron.ca)

**COÛT :** Carte d'adhésion annuelle de 20 \$



**campus 3**

De l'aide pour la PRÉSENCE-SURVEILLANCE (répit) de l'aîné et pour le TRANSPORT est disponible pour le proche aidant qui en aurait besoin pour participer.

**L'APPUÏ** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS