



Conférence gratuite

« Surmonter l'anxiété et la dépression »

Le **Centre d'entraide aux aînés** vous invite à une conférence gratuite pour **proches aidants d'aînés, aînés, ainsi que toute personne intéressée.**



Conférencière : Madame Mélanie Marcotte

Madame Marcotte, bachelière en travail social de l'UQO, travaille depuis à la *Société Alzheimer Outaouais*. Elle a débuté à titre de conseillère aux familles et aujourd'hui, continue de se démarquer comme formatrice agréée. Douée d'une *vive capacité* à former les proches aidants et les intervenants, vous êtes assurés d'en apprendre beaucoup sur le sujet.

Les objectifs de cette formation

- **outiller les participants à surmonter l'anxiété et la dépression malgré un quotidien souvent chargé de tâches et d'émotions**
- **différencier entre le stress et l'anxiété**
- **offrir des moyens pour diminuer le stress, le risque de l'épuisement ainsi que la dépression**

Quand : **mercredi 5 juin 2019**

Durée : **19h à 20h30**

Où : **Résidence le Monastère (salle Pionniers), 161 rue Principale, Aylmer**

Prière de confirmer votre présence : Marie Ange Richer au **819 771-6609** poste **126** ou marichercea@videotron.ca.

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



En partenariat avec :

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
OUTAOUAIS

INFO-AIDANT
1 855 852-7784 LAPPUI.ORG