

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



GRUPE DE SOUTIEN DÉBUTANT EN FÉVRIER 2020



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 SERONT ABORDÉS 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 : 331, boul. Cité-des-Jeunes, salle 107 (Cabane en bois rond)

DATE : Les samedis, du 15 février au 21 mars 2020

HEURE : De 10h à 12h

POUR RÉSERVER VOTRE PLACE

PERSONNE RESSOURCE :

Marie Ange 819-771-6609 poste 126 ou par courriel : marichercea@videotron.ca

COÛT : Carte d'adhésion annuelle de 20 \$ pour les non-membres du Centre d'entraide aux aînés

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