



Conférence gratuite

## « Le proche et l'estime de soi »

Le **Centre Action Générations des aînés** et le **Centre d'entraide aux aînés** vous invitent à une conférence gratuite pour proche aidant ainsi que toute personne intéressée.

Le passeport « **Estime de soi** » est indispensable pour traverser nos frontières intérieures de peur ou de manque de confiance... Avec quelle photo de vous-même voyagez-vous?

Dans la vie, surtout comme proche aidant, l'estime de soi peut être malmenée. Il est indispensable de ne pas laisser les attitudes négatives gagner sur notre droit de prendre soin de nous-même!

Quand : mercredi **25 mars** 2020

Durée : 10 h à 11 h 30 (Accueil à 9 h 30)

Où : Centre communautaire de Buckingham (salle Eva-Boucher)  
181, rue Joseph, Buckingham

Inscription : 819 281-4343 poste 102, [coordoactivitesgaga@videotron.ca](mailto:coordoactivitesgaga@videotron.ca)

Visitez notre site web :

[entraideauxaines.ca](http://entraideauxaines.ca)