



Nous vous invitons aux ateliers d'échanges et d'information

## Ateliers pour les proches aidants

*« Je suis là pour un proche et je prends soin de moi »*

**Dates des ateliers :** Les vendredis du 5 novembre au 3 décembre 2021

**Sujets abordés :**

**Atelier 1 :** Les proches aidants – Des humains avant tout! (5 Nov)

**Atelier 2 :** Les besoins, les limites et les émotions (12 Nov)

**Atelier 3 :** La culpabilité (19 Nov)

**Atelier 4 :** La gestion de mon stress (26 Nov)

**Atelier 5 :** Les aspects du vieillissement et l'évaluation (3 Dec)

**Dates des ateliers :** Les vendredis du 14 janvier au 11 février 2022

**Atelier 6 :** Gestion du stress et des émotions (14 janvier)

**Atelier 7 :** Prévention de l'épuisement (21 janvier)

**Atelier 8 :** Communication avec l'aidé (28 janvier)

**Atelier 9 :** Moyens pour faire face aux difficultés (4 février)

**Atelier 10 :** Planification et organisation du temps et les outils (11 fév)

**Animée par :** Thérèse Fournier, intervenante psychosociale.

**—13h15 à 15h15 où où —18h30h à 20h30**

**Lieu :** Club De L'Age D'or st Pierre, 473 ave Privat, Taschereau

**Information et inscription :** 819 333-5777 (12 pers max)

***Bienvenue à tous, C'est gratuit***