

# Vous prenez soin d'un proche en perte d'autonomie ?

## Les ateliers pour s'oxygéner

Ce sont huit ateliers créés pour amener les proches aidants à se reconnaître, à mieux définir leur rôle et à recevoir tout le soutien physique et psychologique dont ils ont besoin.

Les jeudis de 13h30 h à 16h00,  
au Centre d'action bénévole  
367 rue St-Étienne à La Malbaie

**C'EST GRATUIT !**

Inscription obligatoire

Pour information : Martine Lavoie

T. 418 665-7567

Atelier 1 : Le rôle du proche aidant  
Jeudi 14 mars 2019

Atelier 2 : Les émotions et leur impact  
Jeudi 21 mars 2019

Atelier 3 : Reconnaître nos besoins et nos droits  
Jeudi 28 mars 2019

Atelier 4 : Les conflits et la communication  
Jeudi 4 avril 2019

Atelier 5 : Les deuils en tant que proche aidant  
Jeudi 11 avril 2019

Atelier 6 : Protéger ma santé  
Jeudi 18 avril 2019

Atelier 7 : Apprivoiser le changement  
Jeudi 25 avril 2019

Ateliers 8 : Les ressources  
Jeudi 2 mai 2019

Si vous offrez du soutien moral, physique ou matériel, en continu ou occasionnel à quelqu'un de votre entourage, sans rémunération, vous êtes un proche aidant.

Que vous preniez soin de votre conjoint, d'un parent, d'un voisin ou d'un ami, il est important que vous appreniez à maintenir un équilibre entre le travail, la famille et votre rôle d'aidant...

