

**Vous prenez soin d'un proche?  
Inscrivez-vous!**

**LES ATELIERS**



# POUR S'OXYGÉNER



**LES MARDIS DE 18H À 20H30  
AU CENTRE DES FEMMES DE CHARLEVOIX  
À BAIE-SAINT-PAUL**

**ATELIER 1 : ÊTRE PROCHE AIDANT**  
Le 1er mars 2022

**ATELIER 2 : LES ÉMOTIONS**  
Le 8 mars 2022

**ATELIER 3 : RECONNAÎTRE NOS BESOINS**  
Le 15 mars 2022

**ATELIER 4 : LA COMMUNICATION**  
Le 22 mars 2022

**ATELIER 5 : LES DEUILS**  
Le 29 mars 2022

**ATELIER 6 : PROTÉGER MA SANTÉ**  
Le 5 avril 2022

**ATELIER 7 : LE CHANGEMENT**  
Le 12 avril 2022

**ATELIER 8 : LES RESSOURCES/BILAN**  
Le 19 avril 2022

**8 ateliers créés pour vous amener à prendre conscience  
de vos forces et de vos défis, à mettre certaines limites  
et à reconnaître quand il est temps pour vous de demander de l'aide.**

**C'EST GRATUIT!  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE  
LES PLACES SONT LIMITÉES**

**Pour plus d'informations:  
Martine Lavoie  
418 665-7567**



**Appui**  
proches aidants



**Les ateliers sont possible grâce au soutien financier de l'Appui  
et la collaboration du Centre des Femmes de Charlevoix**