



## Comité Régional Troisième Âge Papineau

134, rue Principale Saint-André-Avellin Québec JOV 1W0

Téléphone : (819) 983-1565 Télécopieur : (819) 983-4455

Courriel : [cr3a1978@gmail.com](mailto:cr3a1978@gmail.com) Site Web : [www.cr3a.ca](http://www.cr3a.ca)

### **ATELIERS/RENCONTRES DE GROUPES DE SOUTIEN POUR ENDEUILLÉS**

#### **OFFERT GRATUITEMENT PAR LE CR3A**

avec Manon Lafrenière, TRA, thérapeute en relation d'aide <sup>MD</sup> par l'ANDC <sup>MD</sup>, spécialiste dans l'accompagnement de deuil

**Séance d'information** : 20 SEPTEMBRE à 13h

1<sup>er</sup> atelier « **DE L'ISOLEMENT À LA RELATION** » 27 SEPTEMBRE à 13h

2<sup>e</sup> atelier « **L'IMPACT DU DEUIL DANS LE CORPS** » 4 OCTOBRE à 13h

3<sup>e</sup> atelier « **L'ACCUEIL DES ÉMOTIONS** » 18 OCTOBRE à 13h

4<sup>e</sup> atelier « **LES MANQUES ET LES PERTES** » 25 OCTOBRE à 13h

5<sup>e</sup> atelier « **L'APPAISEMENT DE LA BLESSURE** » 1 NOVEMBRE à 13h

6<sup>e</sup> atelier « **LE PARDON POUR RETROUVER LA PAIX** » 8 NOVEMBRE à 13h

7<sup>e</sup> atelier « **LAISSER PARTIR AVEC AMOUR POUR MIEUX PORTER L'HÉRITAGE** » 15 novembre 13h

8<sup>e</sup> atelier « **JE CHOISIS MA VIE** » 22 NOVEMBRE à 13h

**DURÉE** : entre 1h30 et 2h30

**LIEU** : CR3A (134, rue Principale, St-André-Avellin)

**Nombre limite de participants** : 8 (priorité aux résidents de la MRC Papineau ayant perdu un conjoint, un parent ou un enfant depuis le début de la pandémie)

**Inscription** : 819-983-1565 (**GRATUIT**)

En partenariat avec :

**L'APPU** POUR LES  
PROCHEMANTS  
D'AVÈS  
OUTAOUAIS

INFO-AIDANT  
819 850-1234 L'APPU.ORG