



Comité Régional Troisième Âge Papineau

134, rue Principale Saint-André-Avellin Québec J0V 1W0

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

Série de 10 ateliers de formation pour proches aidants

au CR3A de St-André-Avellin le jeudi de 13h30 à 15h30

Voici les sujets qui seront abordés lors des 10 ateliers :

26 septembre 2019 : **Le rôle, les besoins et les droits des aidants**

24 octobre 2019 : **Les émotions et leur impact sur soi et les autres**

28 novembre 2019 : **L'adaptation et l'acceptation**

19 décembre 2019 : **Prendre soin de soi, c'est quoi?**

30 janvier 2020 : **Les deuils**

27 février 2020 : **La communication non-violente**

26 mars 2020 : **Les ressources : vers qui me tourner?**

23 avril 2020 : **La gestion de conflits**

28 mai 2020 : **La prévention de l'épuisement et de l'usure par compassion**

25 juin 2020 : **Les sentiers qu'il me reste à découvrir**

Veillez réserver tôt car le nombre de participant(e)s est limité :

Elaine Poulin, coordonnatrice et formatrice du Centre de soutien pour proches aidants au 819-983-1565 ou par courriel au cr3a1978@gmail.com. C'est gratuit!