



## 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)

### SÉRIE DE 6 ATELIERS VIRTUELS POUR PROCHES AIDANTS

**Formatrice : Elaine Poulin, Centre de soutien et de formation pour proches aidants**

Durant ces ateliers, les participants auront la possibilité de faire l'acquisition de connaissances, d'être guidé dans un processus de réflexion et de discuter de sujets pertinents à leur réalité.

#### Voici les sujets des ateliers :

Atelier 1 : Le rôle, les besoins et les droits des aidants

Atelier 2 : Le processus d'adaptation, d'acceptation et les deuils vécu par les aidants

Atelier 3: Les émotions et leur impact sur soi et les autres

Atelier 4: La gestion de conflits et la communication

Atelier 5 : La prévention de l'épuisement et de l'usure par compassion

Atelier 6 : L'organisation, les ressources et le répit

**Dates : 8, 15, 22 février 2021 et 1, 8 et 22 mars 2021 de 13h30 à 15h00 (par zoom)**

### LE PROCESSUS D'HÉBERGEMENT ET LES RESSOURCES À DOMICILE DU CISSO

Rencontre virtuelle avec Chloé Jodoin, intervenante sociale du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais

**Date : 15 mars de 13h30 à 14h30 (par zoom)**

*Nous offrons le prêt d'une tablette gratuitement et une formation au sujet de l'utilisation de cette technologie. Nous vous invitons à consulter notre site web pour la liste complète des formations et conférences au [www.cr3a.ca](http://www.cr3a.ca).*

*Pour plus d'information, veuillez appeler le 819-983-1565.*

invitons à communiquer