



## Comité Régional Troisième Âge Papineau

134, rue Principale Saint-André-Avellin Québec J0V 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 DE FORMATION VIRTUEL POUR PROCHES AIDANTS

**Présenté par : Elaine Poulin, Coordonnatrice et formatrice  
Centre de soutien et de formation pour proches aidants, CR3A**

Série de 6 ateliers de formation interactifs d'une durée de 90 à 120 minutes, destinée aux proches aidants de personnes atteintes de maladies physiques dégénératives et de maladies cognitives.

- ✓ **LE RÔLE, LES BESOINS ET LES DROITS DES AIDANTS** 7 mars à 13 h 30
- ✓ **LE PROCESSUS D'ADAPTATION, D'ACCEPTATION ET LES DEUILS VÉCUS PAR LES AIDANTS** 21 mars à 13 h 30
- ✓ **LES ÉMOTIONS ET LEUR IMPACT SUR SOI ET LES AUTRES** 4 avril à 13 h 30
- ✓ **LA PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT ET DE L'USURE PAR COMPASSION** 25 avril à 13 h 30
- ✓ **L'ORGANISATION, LES RESSOURCES ET LE RÉPIT** 9 mai à 13 h 30
- ✓ **LA GESTION DE CONFLITS ET LA COMMUNICATION** 30 mai à 13 h 30

### SESSION D'INFORMATION « LE PROCESSUS D'HÉBERGEMENT ET LES RESSOURCES À DOMICILE DU CISSO »

Présenté par une travailleuse sociale du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais

**6 juin 2022 de 13 h 30 à 14 h 30 (sur zoom)**

**Pour plus d'information et pour vous inscrire, veuillez consulter notre site web [www.cr3a.ca](http://www.cr3a.ca) ou appeler le CR3A au 819-983-1565. Un soutien technique est disponible ainsi qu'un prêt de tablette. Nos services sont gratuits !**

Présenté par :

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS  
OUTAOUAIS

**INFO-AIDANT**  
1 855 983-1565 L'APPU.ORG