



FORMATIONS

Aidants

Pour plus d'information et inscription: **Mariam, 418-228-0007 poste 4**

Proche aidant?

C'est vous? Vous rendez service régulièrement à un proche qui a de la difficulté?

Conjoint?

Vous soutenez un conjoint malade?

Fils ou Fille de?

Vous soutenez régulièrement un parent moins autonome?

Formations gratuites!

10\$ de contribution pour la formation complète si vous désirez le matériel de cours.

FORMATION COMPLÈTE

10 rencontres
La Guadeloupe

1- DATE: **MERCREDI 20 Avril**
Découragé par moment?
Comment passer au travers sans disparaître?

2- DATE: **MERCREDI 27 Avril**
Comment agir pour le bien de votre proche ET le vôtre en même temps?

3- DATE: **4 Mai**
Comment prendre du temps pour moi sans me sentir coupable?

4- DATE: **11 Mai**
Mon proche est anxieux ou déprimé, comment l'aider?

5- DATE: **18 Mai**
Comment mieux agir face aux critiques et à la colère?

6- DATE: **25 Mai**
Comment dire non ou demander sans blesser et sans me culpabiliser?

7- DATE: **1 Juin**
Quelles sont les aides financières et les aides tout court?



8- DATE: **8 Juin**
Comment se retrouver dans le système de santé?

9- DATE: **15 Juin**
Comment garder une relation affectueuse?

10- DATE: **22 Juin**
Comment se préparer à la séparation, au changement et à la mort de l'autre?

CAFÉ-JASETTE à la carte St-Évariste

QUAND EST-CE QUE JE LÂCHE PRISE?

Date: **LUNDI 16 Mai**

COMMENT TRAVERSER LA CHICANE SANS TROP DE REGRETS?

Date: **LUNDI 30 Mai**

EST-CE QUE JE DOIS ME CACHER POUR PLEURER?

Date: **LUNDI 13 Juin**

COMMENT PRENDRE UNE DÉCISION DIFFICILE

Date: **LUNDI 27 Juin**

418-228-0007

Salle: La Guadeloupe et Saint-Évariste
Heure: 13h30 - Téléphonnez pour plus d'infos



Mariam 418-228-0007 poste 4