

# LA PROCHE AIDANCE AU MASCULIN



**Appui**  
proches aidants



**VOUS CROYEZ ÊTRE EN  
CONTRÔLE ET PENSEZ ÊTRE  
CAPABLE D'Y ARRIVER SEUL ?**

**VOUS MINIMISEZ LA SITUATION  
MAIS À L'INTÉRIEUR DE VOUS  
C'EST LE CHAOS!**

**N'ATTENDEZ PAS  
D'ÊTRE ÉPUIsé**

**NOS SERVICES SERONT D'UNE  
GRANDE AIDE POUR VOUS**

- Information
- Écoute personnalisée
- Documentation
- Aide dans les démarches
- Ateliers "Aider sans s'oublier"
- Ateliers "L'accompagnement d'un proche en fin de vie"
- Ateliers d'écriture
- Déjeuners-causeries (\$)

**Informez-vous sur les conditions  
d'admissibilité**

**Demander de l'aide  
ne constitue pas un  
signe de faiblesse  
mais de courage**

**SERVICES GRATUITS**

**450 373-2111 POSTE 3**