



CENTRE  
**D'ACTION  
BÉNÉVOLE**  
DE VALLEYFIELD

95, rue Salaberry  
Salaberry-de-Valleyfield, J6T 2H5

Pour plus d'informations  
ou pour vous inscrire

450 373.2111 poste 3  
info@cabvalleyfield.com

[www.cabvalleyfield.com](http://www.cabvalleyfield.com)

 /cabvalleyfield



## N'ATTENDEZ PAS D'ÊTRE ÉPUISE

Agissez de façon précoce  
en vous familiarisant avec  
votre rôle de proche aidant

**SERVICES GRATUITS**



**Appuï**  
proches aidants

Projet réalisé grâce au soutien financier de

**VOUS PRENEZ SOIN  
D'UN PROCHE QUI  
NE PEUT RÉPONDRE  
À SES BESOINS?**

**VOUS ÊTES UN  
PROCHE AIDANT !**

# SERVICES GRATUITS



## Est-ce pour vous?

- Vous aidez un proche âgé de 50 ans et plus en perte d'autonomie ou en convalescence
- Vous l'accompagnez lors de ses traitements ou lors de ses visites médicales
- Vous l'aidez à faire ses courses, à préparer les repas ou toutes autres activités de la vie quotidienne
- Vous vous souciez de son bien-être
- Vous êtes résident de :
  - Beauharnois
  - St-Étienne-de-Beauharnois
  - St-Louis-de-Gonzague
  - St-Stanislas-de-Kostka
  - Salaberry-de-Valleyfield

## Vous êtes un proche aidant...

### 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 (\$)

Les ateliers vous permettront de prendre soin de vous tout en prenant soin de l'autre en abordant les thèmes suivants:

- Prévenir l'épuisement en faisant de bons choix pour vous.
- Comprendre comment accueillir la culpabilité.
- Reconnaître vos besoins, vos limites et connaître vos droits.
- Apprendre la communication adaptée à la condition de votre aidé.
- Connaître les ressources du milieu et les aspects concernant la nouvelle politique nationale des personnes proches aidantes.