

Dates d'ateliers « Aider sans s'oublier » Janvier-février 2017

Les ateliers se donnent : le jour en avant-midi de 9h00 à 12h00.

Groupe de jour : les jeudis

1. Le 19 janvier
2. Le 26 janvier
3. Le 2 février
4. Le 9 février
5. Le 16 février
6. Le 23 février
7. Le 2 mars

Les objectifs de cette formation qui s'adresse aux aidants sont :

- prévenir l'épuisement chez les proches aidants
- offrir des moyens pour identifier ses forces et ses difficultés
- connaître les ressources du milieu

Les thèmes abordés sont : l'épuisement, la motivation, la culpabilité, mes besoins, mes droits, mes limites, la communication, le choix et le changement, les ressources et le bilan.

La date limite d'inscription est le 18 janvier 2017.

Pour vous inscrire, vous pouvez communiquer au 450-373-2111

Merci de votre collaboration.

Serge Legault, Karine Archambault

Intervenants