



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

 /cabvalleyfield



N'ATTENDEZ PAS D'ÊTRE ÉPUIsé

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.