

GROUPE DE PROCHES AIDANTS

de la Maison des aînés et alternative de Sainte-Foy

Bonjour à vous,

Nous souhaitons vous informer qu'à partir du mois de septembre, un groupe pour les proches aidants débutera à la Maison des aînés et alternative de Sainte-Foy.

Ce groupe vise à offrir un moment de partage mensuel autour de différents thèmes en lien avec votre réalité de proche aidant.

Les rencontres auront lieu **une fois par mois, les jeudis de 13h30 à 15h30, à la salle B1-230 (Salle Bateau, à gauche en entrant à partir du stationnement des employés).**

Voici le calendrier des 4 premières rencontres offertes :

- **24 septembre** : L'expérience et les sentiments vécus dans la transition en MDAA.
- **22 octobre** : La tempête des émotions : parlons ensemble du sentiment de culpabilité.
- **19 novembre** : Le deuil sous ses différentes formes / Projet de vie.
- **17 décembre** : Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre / Comment demeurer actif avec Pierre-Olivier Drouin, kinésiologue.

Vous êtes libres de participer aux rencontres qui vous conviennent, selon votre intérêt pour les sujets qui y sont abordés.

Au plaisir de vous y rencontrer!

Caroline Ferland, travailleuse sociale

Karine Boulanger, psychoéducatrice

