

## Groupe-échange

Nous vous offrons un espace pour :

- Briser l'isolement et créer des liens avec d'autres proches aidants qui vivent des réalités similaires à la vôtre
- Se soutenir mutuellement, apprendre des expériences des autres
- Échanger sur divers sujets en lien avec la proche-aidance
- Partager des informations et des pistes de solutions
- Acquérir des connaissances et être outillé en lien avec diverses problématiques
- Connaître les ressources susceptibles de vous aider dans votre rôle de proche aidant

Le tout dans le respect, l'entraide, la confidentialité et le plaisir! L'animation est assurée par notre intervenante sociale dédiée aux proches aidants d'aînés.

Différents thèmes seront abordés et déterminés en fonction des besoins des participants. Par exemple : prévenir l'épuisement, la gestion du stress et des émotions, le lâcher prise, la communication et la mise en place de limites, informations et astuces pertinentes, les différents services disponibles, etc.

Les groupes sont ouverts, c'est-à-dire que des nouveaux participants peuvent intégrer le groupe à n'importe quel moment dans l'année.

**Quand** : Offert deux fois par mois, en après-midi et en soirée. La durée des rencontres est de 2h. Inscrivez-vous à notre infolettre ([hyperlien](#)) ou appelez-nous pour connaître les dates des prochaines rencontres.

**Où** : À nos bureaux

**Coût** : Gratuit. Un service de répit à domicile est offert gratuitement pour la durée de la rencontre si besoin.

### **Informations et inscriptions :**

Contactez Jessica Gouin au 450 472-9540, poste 233 ou à [jgouin@cabartisans.org](mailto:jgouin@cabartisans.org).

**\*\* Il est important de confirmer votre présence au moins une semaine à l'avance.**