



Vous êtes proche aidant d'ainé.... Nous sommes là pour vous....

Le Centre d'Action Bénévole Solange-Beauchamp en collaboration avec L'Appui Laurentides vous offre les services suivants :

- Les rencontres **CAFÉ DU BIEN** : un groupe de soutien qui se veut un espace d'écoute et d'échange entre proches aidants. **Débuté à Blainville le 11 janvier 2016, à Bois-des-Filions le 18 janvier 2016 et à Rosemère le 22 janvier 2016.**
- La formation **DU TEMPS POUR SOI** : mieux s'outiller pour le rôle de proche aidant. **Débuté à Blainville le 9 février 2016.**
- Soutien psychosocial personnalisé – **offert en tout temps**. Ce service est disponible à domicile et offert de jour et de soir.
- Atelier de PDSB (Principes pour le déplacement sécuritaire des bénéficiaires) Savoir aider une personne à se déplacer en diminuant les risques de blessure pour soi. **Le 28 janvier 2015 au CLSC Thérèse de Blainville de 13h à 15h30.**

Ces services sont offerts gratuitement à tous les proches aidants d'ainés sur le territoire de la MRC Thérèse de Blainville.

Pour toute information ou pour vous inscrire, communiquez avec Madame Sylvie Desrochers, intervenante, responsable des services aux proches aidants et formatrice certifiée en PDSB au : 450 430-5056 poste 228

“Demandez de l'aide ne signifie pas que vous êtes faible mais que vous voulez rester fort longtemps”.