

Linda Turcotte

M.Sc.C.O., psychothérapeute

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

9h à 10h

Linda Turcotte est membre de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec et de l'Ordre des psychologues du Québec.



Elle possède plus de 30 ans d'expérience en santé psychologique, en santé mentale et en tant que formatrice. De plus, elle s'est investie auprès de diverses organisations contribuant au mieux-être, ce qui lui a valu de faire partie des **Coups d'éclat 2020** de la Chambre de commerce et d'industrie d'Abitibi-Ouest. Elle connaît bien les enjeux du proche aidant et les responsabilités qui lui incombent.

Objectifs de l'atelier:

- identifier les émotions et les sentiments ressentis en tant qu'aidants;
- comprendre les motifs qui expliquent ces émotions;
- identifier les stratégies facilitant les soins;
- apprendre à composer avec le deuil;
- développer des moyens et des outils pour accroître son mieux-être et prendre soin de soi.

Pete Magie

Magicien

Spectacle de magie

10h15 à 11h15

Pete divertit les petits et les grands de l'Abitibi-Témiscamingue depuis plusieurs années déjà.



Histoires, tours de magie et humour... Son spectacle est un magnifique cadeau à vous offrir pour décrocher du quotidien!

Un bon tour de magie avec un peu de folie viendra toujours faire du bien au moral, peu importe l'âge ou les circonstances!



Images Facebook: Pete - Magie

Natalia Théoret

Conférencière

Se reconstruire, après...

13h à 16h (incluant une pause)

Depuis 2009, Natalia offre des ateliers en entreprises et aux centres de femmes.

Ayant grandi avec ses grands-parents, Natalia a vécu des expériences de proche aidance qui teintent maintenant sa pratique. Elle écrit présentement un livre sur la proche aidance dont la parution est prévue pour 2025.

Cet atelier vise à se préparer tout doucement au départ de l'aidé, qu'il soit décédé ou relocalisé en résidence.

À la fin de l'atelier, vous pourrez:

- avoir des outils pour faire les deuils;
- vous créer une nouvelle identité et de nouveaux repères;
- créer un nouveau sens et une nouvelle utilité à votre vie;
- créer une vision de votre futur, autrement;
- retrouver l'espoir.



♥ La mission

Briser l'isolement des personnes aidantes en leur offrant un lieu d'échange et d'écoute, du soutien et de l'information afin d'améliorer leur qualité de vie personnelle et familiale.

♥ Les objectifs

Les principaux objectifs du regroupement sont:

- ♥ permettre aux personnes proches-aidantes de se rencontrer, d'échanger et de s'entraider dans leurs interventions auprès de leur proche en perte d'autonomie et ainsi prévenir l'épuisement;
- ♥ défendre les intérêts et les droits des personnes proches aidantes, de sorte qu'elles reçoivent l'information et les services à domicile requis pour prendre en charge leur proche en perte d'autonomie;
- ♥ promouvoir la création d'outils et de services appropriés et de toute autre activité servant l'intérêt des personnes proches aidantes.

Formulaire d'inscription

Entrée : 5\$ par personne
Inscription requise avant le 10 mai!

Nom: _____

Nom de l'organisme (s'il y a lieu):

Adresse: _____

✂ Téléphone: _____

Courriel: _____

Émettre votre chèque au nom de:



Faire parvenir votre chèque et le formulaire d'inscription rempli à l'adresse suivante:

332, rue Perreault Est, local 202
Rouyn-Noranda (Québec) J9X 3C6

*À noter que les frais sont non remboursables
et que les places sont limitées

Journée ressourcement

pour les

proches aidants



Le jeudi 16 mai 2024

De 8h45 à 16h

Centre des congrès Le Noranda
(41, 6^e Rue Rouyn-Noranda)

Entrée 5\$
Ouvert à tous