



Soutien aux proches aidants d'adultes et d'aînés

Vous êtes un proche aidant de la MRC d'Argenteuil et vous vivez en région éloignée de notre bureau situé à Lachute?

Je suis Francis Lavigueur, conseiller aux proches aidants d'adultes et d'aînés du Centre d'action bénévole d'Argenteuil et je viens à votre rencontre!



Vous ressentez le besoin

- **D'exprimer vos émotions** dans un cadre bienveillant et sans jugement.
- **D'identifier des stratégies** pour mieux gérer votre quotidien
- **D'obtenir des informations** sur les ressources disponibles dans votre communauté.
- **De renforcer votre bien-être** et prévenir l'épuisement.

Invitation à nos rencontres individuelles, confidentielles et adaptées à votre situation. Soutien en français et en anglais.

Comment s'inscrire ?

Pour réserver votre place, veuillez contacter Francis par téléphone au 450-562-7447 poste 233.