

**Au Québec, plus d'un adulte sur quatre est un proche aidant d'ainé.**

*Vous donnez quelques heures ou plusieurs heures par semaine, sans rémunération, à une personne de 65 ans et plus ?*

**Vous êtes un proche aidant d'ainé.**

Si vous vivez une de ces situations, **nos ateliers** peuvent vous aider.

- Je ne connais pas les ressources d'aide à domicile disponibles dans mon milieu;
- Je ressens de la culpabilité à laisser la personne aidée seule à la maison;
- Je vis de l'impuissance devant les difficultés vécues par la personne aidée;
- J'ai de la difficulté à trouver du temps pour moi.

**Nous sommes là pour vous !**

**Pour inscription ou information**



### Coordonnées

1575 3<sup>e</sup> Avenue  
Québec (QC) G1L 2Y4  
**Tél. : 418.529.1425**  
Télec. : 418.529.9714

info@oqpac.com  
www.oqpac.com

### Horaire

Du lundi au jeudi, de 8h30 à 16h30  
Le vendredi, de 9h à 12h

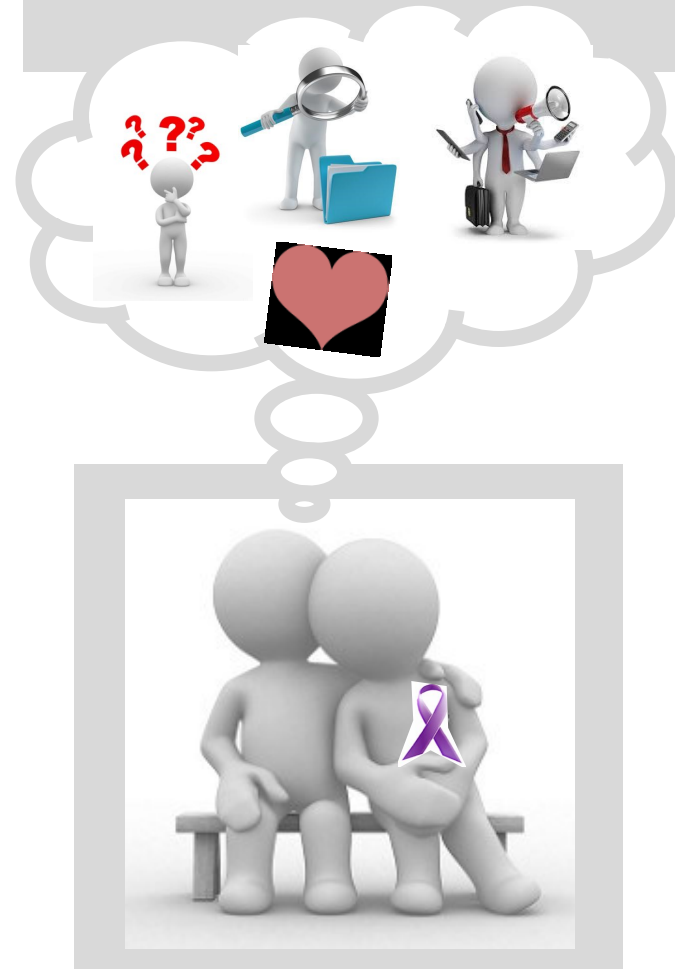
# Ateliers

POUR LES

## PROCHES AIDANTS

DE

## PERSONNES DE 65 ANS ET PLUS ATTEINTES DE CANCER



# Des ateliers de groupe **gratuits** et adaptés à vos besoins

## Objectif général

Développer des compétences et des connaissances permettant aux proches aidants de mieux comprendre et exercer leur rôle.



Soutien et documentation



Échange d'information  
entre pairs



Activités participatives

Une formation pour mieux vivre  
avec la personne qui vous est chère.

## Programme

### Atelier 1

Le rôle du proche aidant

### Atelier 2

Le cancer et les ressources

### Atelier 3

L'aide dans un contexte de  
vieillesse

### Atelier 4

L'accompagnement et la relation avec  
la personne aidée.

## Fonctionnement

**Durée:** 2 heures par atelier

**Date :** à partir du mardi 7 mars à 13 h 30

**Coût:** Gratuit pour les proches aidants d'ânés

**Lieu:** À l'OQPAC au 1575, 3<sup>e</sup> Avenue à Québec

\*Activités pour les personnes atteintes de  
cancer disponibles durant les ateliers et  
service de répit à domicile.

Les organisations collaborant à  
la réalisation de ce projet de  
formation



L'Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer offre depuis 1984 un soutien essentiel et humain dans une perspective communautaire. L'**OQPAC** est un lieu privilégié pour les **personnes atteintes ou ayant été atteintes d'un cancer, ainsi que pour les proches et aidants.**

**418-529-1425**  
**www.oqpac.com**

L'APPUI Capitale-Nationale pour les proches aidants d'ânés contribue au soutien des proches aidants qui fournissent, sans rémunération, des soins et du soutien régulier à domicile à des personnes ânées ayant une incapacité significative ou persistante susceptible de compromettre leur maintien à domicile.

Programme rendu possible grâce au financement de :

**L'APPUI** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'ÂNÉS  
**CAPITALE-NATIONALE**

**INFO-AIDANT**  
1 855 852-7784

**LAPPUI.ORG**