

## Suis-je une personne proche aidante?

- ☞ je donne du soutien à une personne qui commence à perdre son autonomie;
- ☞ j'habite avec une personne qui ne pourrait plus vivre seul étant donné l'ampleur de ses besoins d'aide et de soutien;
- ☞ je partage ma vie avec un ou une conjointe atteint d'une maladie nécessitant qu'on lui vienne en aide;
- ☞ je veille au bien-être d'un ami, membre de ma famille qui vit en milieu d'hébergement;
- ☞ je consacre du temps au soutien ou aux soins d'un ou une amie qui éprouve des problèmes de santé ou qui est en perte d'autonomie;

Si vous êtes dans une des situations mentionnées ci-haut, vous êtes bel et bien ce que l'on nomme au Québec une **personne proche aidante**.



En partenariat avec le Comité proche aidant de La Mitis composé de divers organismes tels que : Les Bourgeons de La Mitis, Le Centre femmes de La Mitis, CSSS de La Mitis ainsi que plusieurs partenaires et proches aidants.

Cette activité gratuite est rendue possible grâce à une aide financière de L'APPUI Bas-Saint-Laurent, provenant du programme de

**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS  
**BAS-SAINT-LAURENT**

Conférence GRATUITE  
pour les proches aidants  
de La Mitis

## Confiance et Lâcher-prise



avec **Marc Gervais**

**Mercredi**  
**Le 9 octobre de 13h30 à 15h30**

**Salle du Club Lions**  
**111, rue de la Gare à Mont-Joli**

Pour information et inscription:  
418 775-4144 poste 226

## Un moment pour vous !

Dans le cadre d'une initiative financée par l'APPUI Bas-Saint-Laurent pour les proches-aidants, le Centre d'action bénévole ainsi que le Comité proches-aidants de La Mitis vous offre la possibilité de participer à une activité gratuite visant à soutenir les proches aidants des personnes âgées en perte d'autonomie de La Mitis.



Être une personne proche aidante, c'est voir au bien-être et à la qualité de vie d'une personne qui a besoin de notre soutien.

## Conférence

### Confiance et lâcher-prise

La confiance et le lâcher prise sont deux sujets d'actualités qu'on a tous avantage à comprendre et à maîtriser. Cette conférence vous propose plusieurs réflexions et outils qui vous aideront à mieux les mettre en pratique au quotidien.



*Marc Gervais*  
Auteur et conférencier

Marc Gervais est l'un des conférenciers professionnels les plus recherchés au Québec. Auteur de sept livres à succès et policier de formation, il s'adresse à son auditoire dans un langage direct et avec un humour qui n'appartient qu'à lui.

Marc réussit à faire vibrer son auditoire de façon bien particulière et ne laisse personne indifférent. À ce jour, il a présenté ses conférences à plus de 500 000 personnes.

## *Horaire de l'activité*

13h30 Accueil  
13h45 **Conférence**  
15h30 Fin de l'activité

## *Lieu :*

**Club Lions**  
**111, rue de la Gare**  
**Mont-Joli, Québec**  
**G5H 1P1**



**Inscription par téléphone**  
**avant le 7 octobre 2019 :**

**Stéphanie Ouellet**

**Centre d'Action Bénévole de La Mitis**  
**418 775-4144 poste 226**