

Objectifs du programme

***Augmenter les connaissances sur la préparation psychologique, matérielle et organisationnelle face à un changement de milieu de vie.**

***Augmenter la capacité de chaque participant à maintenir et augmenter son pouvoir d'agir dans toutes les étapes de ses décisions et orientations.**

***Faire connaître les ressources et services existants dans notre MRC.**



À qui s'adresse les ateliers?

« Maître de ses choix » est un programme destiné à toutes personnes à partir de 50 ans qui veulent réfléchir à un éventuel changement de milieu de vie.

Chaque groupe sera formé d'un maximum de 10 participants et les ateliers seront basés sur des échanges, de la réflexion et de l'information adaptés selon les besoins de chaque personne et groupe.



« MAÎTRE DE SES CHOIX »



ATELIERS DESTINÉS À OUTILLER TOUTES PERSONNES DE PLUS DE 50 ANS LORS D'UN ÉVENTUEL CHANGEMENT DE MILIEU DE VIE



Programme gratuit.

Offert par les Centres d'action bénévole du Bas-Saint-Laurent.

CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DES BASQUES

Le programme

Les ateliers, répartis sur sept rencontres, seront offerts à raison d'une séance (2heures) par semaine pendant sept semaines.

ATELIER 1

Nos croyances et le stress

ATELIER 2

Psychologie du changement

ATELIER 3

Mes besoins pour un changement

ATELIER 4

Regard sur des expériences vécues

ATELIER 5

Comment apprendre à me départir de mes biens matériels?

ATELIER 6

Les services qui peuvent m'aider dans ma démarche

ATELIER 7

Je suis maître de ma protection

Pour vous inscrire ou pour tous renseignements, contactez votre Centre d'action bénévole au :

169, Notre-Dame Ouest

G0L 4K0 Trois-Pistoles

Téléphone: 418-851-4068

Télécopie: 418-851-3854

Courriel: cabbasq@bellnet.ca

www.actionbenevolebsl.org

Une Action pour faire la différence!

Le projet est financé par le programme Québec ami des aînés du Ministère de la Santé et des Services Sociaux.

Formation conçue par Daphnée Mollet, chargée de projet en collaboration avec Carmen Bouffard, coordonnatrice régionale en matière de maltraitance faite aux aînés de l'Agence de la Santé et des Services Sociaux du Bas-Saint-Laurent et Claire Levasseur, directrice du Centre d'action bénévole de la région de Matane.