

1 NOVEMBRE 2018

CAFÉ-CROISSANT DU CABB, LE 10 NOVEMBRE 2018

Le Centre d'action bénévole de Boucherville (CABB) convie les proches aidants d'âinés de Boucherville à l'activité Café-croissant du samedi matin. La prochaine rencontre aura lieu le **samedi 10 novembre 2018**, de 9 h 30 à 11 h 45, au CABB (20, rue Pierre-Boucher). Elle aura pour thème «La charge mentale : de quoi s'agit-il?».

Réfléchir tout le temps et penser à tout ce qu'il y a à faire est le lot d'une majorité de proches aidants. Le stress et la fatigue prennent souvent le dessus lorsqu'il faut planifier et organiser les choses pour tout le monde — les enfants, le conjoint/e, et bien souvent les parents ou beaux-parents vieillissants —, et ce, en plus d'avoir un travail à temps plein ou à temps partiel.

Cette «charge mentale» peut mener à l'épuisement, mais aussi provoquer des troubles anxieux, des maux de ventre, des migraines, des insomnies ou autres.

La rencontre du 10 novembre prochain se veut un lieu d'échanges et de partages afin d'identifier les défis auxquels les proches aidants sont confrontés. Différentes pistes de solution seront proposées afin de réduire la charge mentale des proches aidants d'âinés.

Les participants doivent s'inscrire pour participer à l'activité par téléphone au 450 655-9081 ou par courriel à info@cabboucherville.ca. Café et croissants seront fournis. L'activité est présentée gratuitement grâce au soutien financier de L'Appui Montérégie.

Grâce à son réseau de bénévoles, le CABB offre différents services aux Bouchervillois de tous âges vivant des difficultés temporaires ou permanentes. Par l'entremise du Carrefour du bénévolat, le CABB recrute des bénévoles et réalise des jumelages avec les organismes ayant besoin de bénévoles. Il répond également aux offres des entreprises désireuses de s'impliquer dans la communauté par le biais du bénévolat.