

**MA LICENCE  
EXPIRE LE  
31 DÉCEMBRE**



**LICENCES 2019**  
Achats et renouvellements  
dès le 1<sup>er</sup> novembre 2018

longueuil.quebec

emili.net

longueuil

## La charge mentale des proches aidants : de quoi s'agit-il?

1 novembre 2018 - Texte et visuel Centre d'action bénévole de Boucherville (CABB) - (CD)

**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).**



(/files/nouvelles/images/centre-action-b-n-vole-boucherville-visuel-officiel-proches-aidants-lernov18-jpeg.jpg)

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'aînés.

Les participants doivent s'inscrire pour participer à l'activité par téléphone au **450 655-9081** ou par courriel à [info@cabboucherville.ca](mailto:info@cabboucherville.ca).

Café et croissants seront fournis. L'activité est présentée gratuitement grâce au soutien financier de L'Appui Montérégie.



Liens



([nouvelles/economie](#)).

Dernières nouvelles

[L'information en temps réel maintenant disponible pour nos clients \(/nouvelle-information-en-temps-reel-maintenant-disponible-pour-nos-clients.html\)](#)

[Sylvie Parent dresse un bilan positif de sa première année à la mairie de Longueuil \(/nouvellesylvie-parent-dresse-un-bilan-positif-de-sa-premiere-annee-a-la-mairie-de-longueuil.html\)](#)

[Une collaboration entre élus permet l'adoption du projet de règlement sur le contrôle animalier \(/nouvelleune-collaboration-entre-elus-permet-l-adoption-du-projet-de-reglement-sur-le-controle-animalier.html\)](#)

[Les municipalités peuvent en faire plus pour le développement des tout-petits - Texte collectif – Les signataires sont maires, mairesses ou préfet des municipalités et MRC accréditées «Municipalité amie des enfants» \(/nouvelleles-municipalites-peuvent-en-faire-plus-pour-le-developpement-des-tout-petits-texte-collectif-les-signataires-sont-maires-maires.html\)](#)

[Principes de déplacement sécuritaire des bénéficiaires Comment aider un aîné à se déplacer ou à changer de position... sans se blesser? Suivez la formation! \(/nouvelleprincipes-de-](#)

Circulation



(<http://www.quebec511.gouv.qc.ca>).

Conférence de Londres



([conferences](#))

[Scandale du Pacifique \(/conference/scandale-du-pacifique.html\)](#)

[Retour de la Conférence de Londres : une constitution brumeuse? \(/conference/retour-de-la-conference-de-londres-une-constitution-brumeuse.html\)](#)

[Ailleurs dans le monde \(/conference/ailleurs-dans-le-monde.html\)](#)

[+] [Toute l'actualité \(/conferences\)](#)