

**VOUS PRENEZ SOIN D'UN PROCHE?  
VOUS VOUS SENTEZ PARFOIS SUBMERGÉ?  
VOTRE DÉVOUEMENT AFFECTE VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE?**

## **Aider sans se brûler!**

**Ateliers de formation et de soutien en prévention de l'épuisement**

**À partir du 10 avril 2024**

**Chaque mercredi  
de 13 h 30 à 16 h**

**70 \$ (documentation incluse)**

**Durant 11 semaines  
dans les locaux du CABB**



*<<Les thèmes abordés rejoignent des difficultés bien réelles et rencontrées dans mes expériences de proche aidante.>>*

*Martine*

*<<Je recommande sans hésitation cette formation sans jugements ni préjugés à tous les proches aidant(e)s.>>*

*Georges P.*

*<<J'ai compris que prendre soin de moi me permet d'être une meilleure proche aidante.>>*

*E. B.*

**Inscrivez-vous!**

**450 655-9081, poste 226 ou**

**[agent.prochesaidants@cabboucherville.ca](mailto:agent.prochesaidants@cabboucherville.ca)**

**Balayez le code QR avec votre téléphone  
ou remplissez le formulaire d'inscription au  
[www.cabboucherville.ca/nos-services/proches-aidants](http://www.cabboucherville.ca/nos-services/proches-aidants)**

Inscription : Ateliers « Aider sans se brûler! » (printemps 2024)

