



Comité Régional Troisième Âge Papineau

134, rue Principale Saint-André-Avellin Québec J0V 1W0

Téléphone : (819) 983-1565 Télécopieur : (819) 983-4455

Courriel : cr3a1978@gmail.com Site web : www.cr3a.ca

FORMATIONS VIRTUELLES (SUR ZOOM)

Présenté par : *Nancy Bruneau*

(Pour proches aidants et personnes âgées de la MRC Papineau)

ATELIER/ FORMATION : LA PEUR, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION

Cette formation mettra en relief les thèmes de la peur, de l'anxiété et de la dépression qui sont 3 états perturbant l'organisme dans sa globalité. Quelques outils et certaines mises en situation vous seront présentés contribuant et favorisant cette recherche du mieux-être.

Date : lundi, 29 novembre 2021 de 13h30 à 15h30 (limite de 20 participants)

CONFÉRENCE : LA SOLITUDE VS LES STYLES D'AMITIÉ

Cette conférence présentera les concepts et les indicateurs en lien avec les relations ainsi que les mythes entourant la solitude. Venez découvrir 3 différents styles d'amitié et choisir ce qui est essentiel pour atteindre votre équilibre !

Date : mercredi, 26 janvier 2022 de 13h30 à 15h30 (limite de 20 participants)

Pour plus d'information et pour vous inscrire, veuillez consulter notre site web www.cr3a.ca ou appeler le CR3A au 819-983-1565. Un soutien technique est disponible ainsi qu'un prêt de tablette. Nos services sont gratuits!

Présenté par:

L'APPU
POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂGÉS

OUTAOUAIS

INFO-AIDANT
833-833-7784
LAPPU.ORG