



L'ACEF-ABE est fière de vous présenter son programme de dix ateliers pour aînés qui a pour but de leur offrir des informations et des outils pour conserver leur qualité de vie et leur autonomie le plus longtemps possible.

Le programme permet de :

- Dresser un portrait clair de sa situation personnelle menant à des choix éclairés qui tiennent compte de différents aspects : son budget, ses besoins, ses désirs, etc.
- Être informé des services et des ressources disponibles dans sa communauté pour vieillir en sécurité et préserver son autonomie.
- Connaître ses droits, ses ressources et ses recours pour vivre dans la dignité.

Territoire

Le programme est disponible en dans les MRC des Appalaches, de la Nouvelle-Beauce, de Robert-Cliche, de Beauce-Sartigan et des Etchemins.



**Vieillir chez soi
ou déménager ?**

Programme d'ateliers pour aînés



**Vieillir chez soi,
ça se planifie !**

Pour informations et inscriptions

www.vieillirchezsoi.org

1-888-338-4755

www.vieillirchezsoi.org

**Découvrez des informations et
des outils contribuant à
conserver votre qualité de vie
et votre autonomie
le plus longtemps possible.**



En partenariat avec :





Il est possible de **Vieillir chez soi** mais encore faut-il y conserver une certaine qualité de vie et y vivre en sécurité.

Même sans maladie ou incapacité importante, l'autonomie décline avec les années qui passent. De plus, si un accident survenait, vous pourriez vous retrouver rapidement devant l'obligation de prendre des décisions déchirantes.

10 ateliers thématiques

1. Vieillir chez soi
2. Déménager, choisir un milieu de vie
3. Évaluer sa situation financière
4. Accompagner un proche
5. Bien vieillir
6. Avoir l'esprit en paix
7. Prévenir les abus
8. Gérer ses biens
9. Préserver ses avoirs financiers
10. Signer un bail

Planifiez maintenant votre vieillissement !

Les ateliers

D'une durée de 1h30, les ateliers sont présentés en visioconférence et animés par des intervenants et professionnels dans leur domaine.

Les cafés rencontre

Ces rencontres permettent l'échange entre les participants et les animateurs. Des invités viendront compléter les informations transmises lors de l'atelier.

Le guide du participant

Le guide du participant contient tout le matériel présenté lors des ateliers en plus de nombreux outils pour accompagner le participant dans sa réflexion.

La plateforme web

Une plateforme réunit une documentation exhaustive sur chacun des thèmes abordés. Vous y trouverez également des liens vers des ressources complémentaires externes.

Le soutien technologique

Une formation informatique et un accompagnement individuel et gratuit est offert à tous les participants.