

Inspiré par des aînés, le programme vous permet de découvrir :

- Les informations pertinentes afin de dresser un portrait clair de votre situation personnelle et faire des choix éclairés selon votre budget, vos besoins et vos désirs.
- Les services et les ressources présentes dans votre communauté ainsi que les programmes d'aide disponibles pour vieillir en sécurité.
- Vos droits, les recours possibles et d'autres ressources pour vivre dans la dignité.



Offert dans 5 MRC :

- MRC des Appalaches
- MRC de Beauce-Centre
- MRC Beauce-Sartigan
- MRC des Etchemins
- MRC de La Nouvelle-Beauce



**Vieillir chez soi
ou déménager ?**

PROGRAMME D'ATELIERS POUR AÎNÉS



www.vieillirchezsoi.org

Pour de l'information et inscription
418-338-4755 poste 307
info@acef-abe.org
www.vieillirchezsoi.org

Vous êtes une personne aînée?
Ces ateliers sont pour vous
et vos proches.
Planifiez dès maintenant votre avenir!

Québec 

Avec la participation financière du
gouvernement du Québec dans le cadre du
programme Québec amis des aînés

 **ACEF**
Appalaches • Beauce • Etchemins



Les ateliers abordent différentes thématiques allant de la gestion de ses finances et de ses biens jusqu'au choix d'un milieu de vie. Ils ont été développés avec des partenaires régionaux spécialistes dans chacune des thématiques.

Ateliers thématiques

- Vieillir chez soi
- Déménager, choisir un chez-soi
- Évaluer sa situation financière
- Signer un bail
- Bien vieillir
- Gestion des conflits
- Prévenir les abus et la maltraitance
- Gérer ses biens
- Préserver ses avoirs financiers
- Les proches aidants.

Activités et outils

- D'une durée approximative de 90 minutes, les ateliers sont animés par des intervenants et des professionnels en la matière.
- Des cafés rencontre suivent immédiatement l'atelier et permettent aux participants d'échanger et de poser leurs questions aux animateurs.
- Un GUIDE du participant contenant tout le matériel présenté est mis à la disposition des participants en plus de nombreux outils.

”

Le programme nous a permis de faire un tour de roue (voir les différentes possibilités) et de prendre quelques trucs au passage.

- Maria et Réjean



”

Moi, je veux demeurer à la maison, alors que mon mari désire aller en résidence. Le programme nous a permis de mieux comprendre l'autre et de prendre une décision éclairée ensemble.

- Une participante