Ce que disent nos participants

« *Le programme nous a permis de faire un tour de roue (voir les différentes possibilités) et d'apprendre 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.* »

- Participante, automne 2025

« *J'ai compris que ma mère pouvait rester chez elle plus longtemps. Je suis sa proche aidante et j'avais besoin de soutien pour l'accompagner. Je connais maintenant les bonnes ressources pour ce faire.* »

- La fille d'Henriette

Vieillir chez soi
ou déménager ?

Information et inscription

Téléphone
418 338-4755, poste 307

Courriel
info@acef-abe.org

Site Web
https://vieillirchezsoi.org/

ACEF
Appalaches • Beauce • Etchemins

Mandataire du programme
Vieillir chez soi ou déménager ?

Québec

Participation financière
Programme *Québec ami des aînés*

Vieillir chez soi
ou déménager ?



UNE QUESTION IMPORTANTE

Prenez le temps d'y réfléchir en étant accompagné et bien informé.

PROGRAMME D'ATELIERS

destiné aux personnes aînées ainsi qu'à leurs proches.



OFFERT DANS 5 MRC

- Appalaches
- Beauce-Centre
- Beauce-Sartigan
- Etchemins
- Nouvelle-Beauce

À propos

Ce programme de 10 ateliers s'adresse aux personnes aînées, ainsi qu'à leurs proches, qui souhaitent réfléchir à leur avenir et préserver leur autonomie le plus longtemps possible.

Chaque atelier thématique aborde des informations concrètes pour vous aider à mieux comprendre votre situation et à faire des choix éclairés quant à votre milieu de vie, selon votre budget, vos besoins et vos priorités.

Vous y découvrirez les ressources et services disponibles dans votre communauté, ainsi que les programmes d'aide pour vieillir en toute sécurité.

Vous serez également mieux informés de vos droits et des recours afin de vivre dans la dignité.

Déroulement

- D'une durée d'environ 90 minutes, les ateliers sont animés par des intervenants et des professionnels du milieu.
- Chaque atelier est suivi d'un café-rencontre, offrant aux participants un moment d'échange pour poser leurs questions et approfondir les sujets abordés.
- Un guide du participant, regroupant l'ensemble du contenu présenté, est remis à chacun, en plus de plusieurs outils pratiques.

Ateliers thématiques

Les ateliers abordent différentes thématiques, allant de la gestion des finances et des biens jusqu'au choix d'un milieu de vie.

Ils ont été développés en collaboration avec des partenaires régionaux, spécialistes de chacun des domaines abordés.

- **Vieillir chez soi**
- **Déménager et choisir un milieu de vie**
- **Évaluer sa situation financière**
- **Signer un bail**
- **Bien vieillir**
- **Gérer les conflits**
- **Prévenir les abus et la maltraitance**
- **Gérer ses biens**
- **Préserver ses avoirs financiers**
- **Soutenir les proches aidants**