



## Vieillir chez soi ou déménager ?

Programme d'ateliers pour aînés

Réalisé par :

 **ACEF**  
Appalaches • Beauce • Etchemins  
et ses partenaires



*Vieillir chez soi,  
ça se planifie !*

[www.vieillirchezsoi.org](http://www.vieillirchezsoi.org)

### 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

### Le programme comprend

- 10 ateliers thématiques
- Des cafés-rencontres
- Une plateforme web
- Le guide du participant
- Une formation et du soutien technologique

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 incapacités importantes, 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. N'attendez pas que la vie vous force la main. Planifiez dès maintenant votre vieillissement.

## Inscrivez-vous maintenant !

**Pour qui :** Les aînés de la MRC Beauce-Sartigan

**Quand :** Les mardis à 13h30

du 13 avril au 15 juin 2021

**Où :** Entièrement en ligne (virtuel)

**Coût :** 25\$ (inclut toutes les activités du programme)

**Pour information et inscription**

[www.vieillirchezsoi.org](http://www.vieillirchezsoi.org) / 1-888-338-4755