

Ce programme de 10 ateliers s'adresse aux aînés et à leurs proches qui souhaitent réfléchir à leur avenir et conserver leur autonomie le plus longtemps possible.

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

- Les informations pour **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, le coût de ceux-ci ainsi que les programmes d'aide disponibles pour vieillir en sécurité et préserver votre autonomie.
- **Vos droits, vos ressources et vos recours** pour vivre dans la dignité.



Disponible dans 5 MRC :

- MRC des Appalaches
- MRC de La Nouvelle-Beauce
- MRC de Robert-Cliche
- MRC de Beauce-Sartigan
- MRC 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

Vous êtes une personne aînée ?

Ces ateliers sont pour vous ou vos proches.

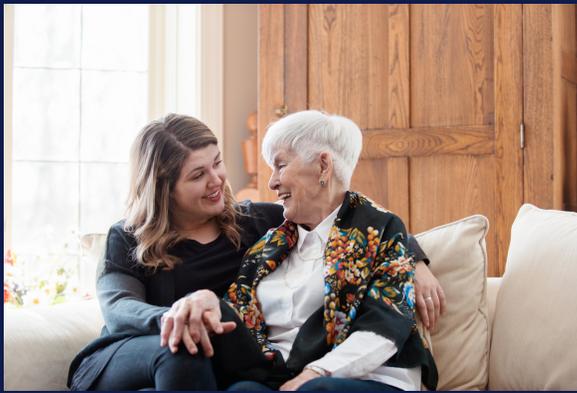
Planifiez dès maintenant votre avenir!

En partenariat avec :

Québec 

Présenté par :

 **ACEF**
Appalaches • Beauce • Etchemins



Même sans maladie ou incapacité importante, l'autonomie décline avec l'âge. De plus, si un accident survenait, vous pourriez vous retrouver dans l'obligation de prendre des décisions déchirantes dans l'urgence.

Ce programme vous amène à réfléchir et à vous préparer à ces éventualités.

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 à chaque thématique.

10 ateliers thématiques

1. Vieillir chez soi
2. Déménager, choisir un chez-soi
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

Les activités

- D'une durée de 1h30, **les ateliers** sont animés par des intervenants et professionnels en la matière.
- Les **cafés rencontre** suivent immédiatement l'atelier et permettent aux participants d'échanger et de poser leurs questions aux animateurs.

Les outils

- Un **guide du participant** contenant tout le matériel présenté lors des ateliers en plus de nombreux outils.
- Un accès privilégié au **site Internet** offre également des activités et des liens complémentaires.

La formation en informatique

- Enfin, une formation en informatique individuelle est offerte gratuitement à tous les participants qui en ont besoin.



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