



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

aidants naturels
DE L'ONTARIO

RESSOURCES ET
ÉDUCATION

Prendre soin de la santé mentale et du bien-être des personnes aidantes

Le programme **ANCRÉ** : aidance naturelle, conscience de soi, reconnaissance et éducation

Le programme ANCRÉ a pour but de vous outiller sur l'aidance naturelle, votre propre santé mentale et votre bien-être. Vous recevrez des stratégies, des outils et des ressources pour mieux gérer les émotions qui accompagnent l'aidance naturelle.

Notre programme comporte :

- 2 sessions de 4 semaines de **webinaires préenregistrés** sur des sujets variés touchant la santé mentale;
- Séances gratuites **d'accompagnement de groupe en ligne et /ou de counselling individuel**. Nous respectons la confidentialité. Les places sont limitées, faites vite!

Pour vous inscrire ou pour recevoir de l'information sur notre programme, visitez le Programme ANCRÉ sur notre site web.

Même si le programme est commencé, vous pouvez quand même vous inscrire. Nous acceptons les inscriptions tant qu'il reste de la place.



SESSION 1 : COMPRENDRE LE CÔTÉ EMOTIONNEL DE L'AIDANCE NATURELLE, du 3 au 24 octobre 2024, les jeudis de 18h à 19h HE

Semaine 1 : Votre parcours d'aidance naturelle

Semaine 2 : L'impact du stress de l'aidance naturelle

Semaine 3 : Comment gérer l'anxiété et la colère

Semaine 4 : Comment surmonter la tristesse et la culpabilité

SESSION 2 : STRATÉGIES POUR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE DES PERSONNES AIDANTES NATURELLES, du 31 octobre au 21 novembre, les jeudis de 18h à 19h HE

Semaine 1 : L'aidance naturelle en pleine conscience

Semaine 2 : Développer la compassion envers soi-même

Semaine 3 : Découvrez vos atouts pour l'aidance naturelle

Semaine 4 : Prendre aussi soin de soi-même

INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT



180, rue Dundas Ouest, bureau 1425,
Toronto (Ontario) M5G 1Z8, Canada

Tél. 416 362-2273

Courriel info@aidantsontario.ca

Ligne d'aide aux personnes aidantes de l'Ontario disponible
24/7, 1-833-416-2273 (CARE)

aidantsontario.ca

X: [@caregiverON](https://twitter.com/caregiverON)

Facebook: [@caregiverON](https://facebook.com/caregiverON)

Instagram: [@OntarioCaregiver](https://instagram.com/OntarioCaregiver)

YouTube: [@OntarioCaregiverOrganization](https://youtube.com/OntarioCaregiverOrganization)