
Prendre soin de moi, pour mieux prendre soin de toi.

**Vous prenez soin d'un proche, d'un ami ou d'un voisin à temps partiel ou à temps plein?
Cette rencontre a été préparée spécialement pour vous!**

Vous êtes cordialement invité(e) à rencontrer les Sentinelles d'Austin, qui souhaitent vous aider à trouver des bonnes adresses et à découvrir des trucs simples afin de vous éviter l'épuisement.

Venez échanger sur un sujet qui vous tient à cœur : le proche que vous aidez.



*Linda, France, Michelle, Lili et Alain sont des citoyens bénévoles d'Austin, solidaires des besoins des proches aidants. Ils vous accompagneront dans la recherche de ressources pouvant alléger l'ampleur de vos tâches et vous éviter l'épuisement. Les bénévoles de **CASA** relèvent du Centre d'action bénévole de Magog. Ils seront sur place mercredi le 7 novembre pour vous accueillir et entendre vos besoins.*

Lors de la rencontre, l'équipe présentera sa mission et ses objectifs. Quelques invités spéciaux, un temps de réflexion, des activités de détente et un goûter viendront agrémenter ces deux heures d'échange et de partage. Il y aura tirage de prix de présence.

*Ce jour-là, si vous avez besoin d'une aide à domicile pour la personne dont vous prenez soin, communiquez avec nous **sans tarder**. Un répit de quelques heures avec la Coopérative de solidarité de services à domicile de Memphrémagog pourra vous être offert gratuitement.*

Bienvenue à tous! Welcome to all! English on reverse