

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

- Les informations pertinentes afin de **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 ainsi que les programmes d'aide disponibles pour vieillir en sécurité.
- **Vos droits, les recours possibles et d'autres ressources** pour vivre dans la dignité.



Offert dans 5 MRC :

- MRC des Appalaches
- MRC de Beauce-Centre
- MRC Beauce-Sartigan
- MRC des Etchemins
- MRC de La Nouvelle-Beauce



**Vieillir chez soi
ou déménager ?**

PROGRAMME D'ATELIERS POUR AÎNÉS



www.vieillirchezsoi.org

Pour de l'information et inscription

418-338-4755 poste 307

info@acef-abe.org

www.vieillirchezsoi.org

Vous êtes une personne aînée?

Ces ateliers sont pour vous

et vos proches.

Planifiez dès maintenant votre avenir!

Québec 

Avec la participation financière du gouvernement
du Québec dans le cadre du programme Québec
amis des aînés

 **ACEF**
Appalaches • Beauce • Etchemins



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 dans chacune des thématiques.

Ateliers thématiques

- Vieillir chez soi
- Signer un bail
- Évaluer sa situation financière
- Déménager, choisir un chez soi
- Bien vieillir
- Avoir l'esprit en paix
- Prévenir les abus financiers
- Gérer ses biens
- Préserver ses avoirs financiers
- Accompagner un proche
- Ce n'est pas correct

Activités et outils

- D'une durée approximative de 90 minutes, les ateliers sont animés par des intervenants et des professionnels en la matière.
- Des cafés rencontre suivent immédiatement l'atelier et permettent aux participants d'échanger et de poser leurs questions aux animateurs.
- Un GUIDE du participant contenant tout le matériel présenté est mis à la disposition des participants en plus de nombreux outils.



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