

# Centre d'entraide bénévole de St-Amable

## Les Aidants Naturels des Seigneuries



297, rue Principale  
Saint-Amable (Québec) J0L 1N0  
☎ 450 649-0604  
Site internet : [www.aidantsnaturels.org](http://www.aidantsnaturels.org)

- Information
- Formation
- Soutien psychologique
- Répit

Français  Anglais

### INFORMATION

#### Accueil, évaluation, référence et relation d'aide

- Rencontre d'information, service de référence, aide dans différentes démarches
- Visites à domicile

#### Cafés-rencontres

- Discussions libres ou thématiques telles que :
  - La pensée positive
  - Construire sa journée de rêve
  - La relaxation et la respiration
  - Vieillir un défi?
  - La culpabilité
  - Garder son cœur en santé

#### Conférences

- Conférences livrées par des intervenants externes sur divers sujets
  - Mandat d'inaptitude
  - Bouton panique

### FORMATION

#### Ateliers de formation

- Musclez vos méninges

#### Ateliers thématiques

- Atelier de prévention de l'épuisement

### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

#### Consultation en relation d'aide

- Soutien-conseil individuel
- Service d'écoute téléphonique

#### Activités d'intégration sociale

- Musée Grévin, croisière, souper théâtre
- Vignoble Cep d'argent, Bleu lavande
- Planétarium, Biodôme
- Musée du chocolat, cabane à sucre

### RÉPIT

#### Répit

- Halte répit