

# Tous les mardis de 10h à 10h30



zoom



en cliquant sur le lien "ZOOM"  
dans la PAGE FACEBOOK "PROCHES AIDANTS CENTRE-DU-QUÉBEC"

## WEBINAIRES AIDANTS CDQ

### CALENDRIER DE DIFFUSION

#### PRINTEMPS 2020



Dates	Thématiques
12 mai 2020	Présentation du projet des WEBINAIRES AIDANTS CDQ ; Présentation du calendrier des WEBINAIRES et des thématiques abordées; Démystifier l'utilisation de ZOOM;
19 mai 2020	Les services offerts en temps de pandémie!
26 mai 2020	Choisir de se respecter comme proche aidant!
2 juin 2020	Comment trouver l'équilibre dans notre alimentation !
9 juin 2020	Les bienfaits de l'activité physique!
16 juin 2020	Comment apprivoiser notre solitude!
23 juin 2020	L'importance du divertissement !
30 juin 2020	Parlons de « pleine présence »!



Société Alzheimer  
CENTRE-DU-QUÉBEC

Association des  
**PROCHES  
AIDANTS**  
Arthabaska - Érable



**L'APPUI** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'ÂGÉS  
CENTRE-DU-QUÉBEC

*Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.*

Une présentation de:



COMITÉ RÉGIONAL POUR LA SENSIBILISATION  
ET LA RECONNAISSANCE DES PERSONNES AIDANTES