**Communiqué**

**Pour diffusion immédiate**

**Des webinaires gratuits pour les proches aidants tous les mardis**

**Centre-du-Québec, 8 mai 2020** – Plusieurs organismes du Centre-du-Québec, s’associent pour présenter des webinaires gratuits tous les mardis matin à 10h, à compter du 12 mai prochain. C’est sur la page Facebook Proches aidants Centre-du-Québec que se retrouvera le lien hebdomadaire pour participer aux rencontres.

C’est ainsi que l’Appui Centre-du-Québec, les trois associations de proches aidants (APPABNY, APAAE, APPAD) et la Société Alzheimer du Centre-du-Québec se relaieront pour animer ces webinaires d’information pendant 8 semaines (jusqu’au 30 juin). Pour se faire, on a opté pour l’utilisation de la plateforme Zoom, qui permet les interactions entre les participants et le conférencier, mais également l’enregistrement de la conférence pour permettre sa rediffusion. La première rencontre du 12 mai servira d’ailleurs à se familiariser avec Zoom et comprendre son fonctionnement. Par la suite, toujours en lien avec le rôle de proche aidant, les sujets abordés seront : Quels sont les services offerts au Centre-du-Québec qui peuvent aider en cette période de pandémie, choisir de se respecter, trouver l’équilibre dans son alimentation, les bienfaits de l’activité physique, comment apprivoiser sa solitude, l’importance du divertissement et la pleine présence.

**Les organismes sont toujours là pour vous!**

Le rôle de proche aidant est parfois particulièrement exigeant et plus encore dans le contexte où nous sommes actuellement. « Nous vivons beaucoup d’incertitude et d’isolement. Ces rencontres ne sont pas aussi intéressantes que celles en présence, mais elles permettent de se sentir moins seul et de s’informer. En se donnant rendez-vous tous en même temps, on partage quelque chose, on brise une routine et on dit aux proches aidants : on est là! » mentionne Janik Ouimet, directrice de l’Appui Centre-du-Québec.

Encore une fois, les organismes qui travaillent avec les proches aidants démontrent leur soutien, leur capacité d’adaptation et leur présence dans le milieu. « Ils sont là pour leurs proches, nous devons être là pour eux » affirme Emmanuelle Blanchard, directrice de l’Association des proches aidants Drummond et instigatrice du projet.

Proches aidants de partout au Centre-du-Québec soyez au rendez-vous !

**-30-**

**Source** : **Janik Ouimet, directrice**

[direction@lappuicdq.org](mailto:direction@lappuicdq.org)

**819 293-6309 ou 819 690-4937 (cellulaire)**