



## Mieux vivre et vieillir



### Bibliothèque Langelier

**Vendredi 15 février 2019, 13 h 30**

6473, rue Sherbrooke Est  
Autobus 33, 185 et 197  
Métro Langelier

FINANCÉ PAR

**L'APPU** POUR LES  
MONTRÉAL PROCHES AIDANTS  
D'AINÉS

[lappumontreal.org](http://lappumontreal.org)



**Montréal**



**metro**  
PLUS

### **Sylvie Laferrière**

Coordonnatrice du programme Tel-Écoute / Tel-Aînés

Tout le monde vieillit! Au cours de notre vie, nous devons faire face à de nombreux changements, difficultés et émotions. Lors de cette conférence, nous serons invités à réfléchir sur notre vécu et notre façon d'aborder les situations qui se présentent à nous. La conférencière rassurera les participants qu'ils ne sont pas seuls à vivre des situations difficiles et qu'il est possible de mieux vivre le vieillissement.

*Société Alzheimer Society*  
MONTRÉAL