Family Caregiver Centre
Centre des aidants naturels

Most family caregivers find these activities helpful:

Tell someone	Talk with someone about your feelings if caregiving becomes difficult.
Fact finding	Learn about your loved one's illness and how to navigate the health system.
Support group	Share the caregiving journey with other family caregivers.
Self help	Get in touch with your own needs and explore new ways to cope.
Workshops	Participate in workshops and webinars for family caregivers.
Quick consult	Talk to your doctor or go to a walk-in clinic for a single session of therapy.
Individual therapy	Request individual therapy for support and guidance.

Cornwall Community Hospital
Hôpital communautaire de Cornwall

An initiative of Changing CARE: Embrace with the Cornwall Community Hospital and Cornwall and District Family Support Group. Visit **embracecaregivers.ca** to learn more.

Family Caregiver Centre
Centre des aidants naturels

La plupart des aidants naturels trouvent que les éléments suivants sont utiles :

Confidence	Si le rôle d'aidant naturel devient difficile, parlez de vos sentiments à quelqu'un.
Recherche des faits	Renseignez-vous davantage sur la maladie de votre être cher et sur les façons de s'orienter le système de santé.
Groupe de soutien	Parlez de votre parcours d'aidant naturel avec d'autres aidants.
Autonomie	Soyez à l'écoute de vos besoins et explorez de nouvelles façons de vous adapter.
Ateliers	Participez à des ateliers et à des webinaires pour les aidants naturels.
Consultation rapide	Parlez à votre médecin ou participez à une séance de thérapie dans une clinique sans rendez-vous.
Thérapie individuelle	Demandez une thérapie individuelle afin d'obtenir du soutien et des conseils.

Cornwall Community Hospital
Hôpital communautaire de Cornwall

Une initiative de Changing CARE : J'embarque, en collaboration avec l'Hôpital communautaire de Cornwall et le Cornwall and District Family Support Group. Visitez **aidantnaturel-jembarque.ca** pour en savoir plus.