

CENTRE  
DE SOUTIEN

entr'  
*Aidants*



# PROGRAMMATION HIVER 2019





**Notre mission :** Soutenir les aidants qui prennent soin d'un proche âgé.

**Territoire desservi :** Brossard, Saint-Lambert et Longueuil arrondissements Greenfield Park, Saint-Hubert et Vieux-Longueuil secteur Le Moyne

*\*\*Our services are also provided in English.  
Contact us for more information.\*\**

**Carte de membre disponible au coût annuel de :**

10 \$ bénéficiaires

15 \$ population

25 \$ organismes communautaires

75 \$ entreprises et établissements publics

## ÉQUIPE

### INTERVENTION

Katerine Ouimet poste 202

Isabelle Hardy poste 203

Yvan Provencher poste 206

Jennifer Lalonde poste 207

Catherine Séguin poste 208

### ADMINISTRATION

Anyela Vergara Direction poste 205

Suzanne Gauthier Secrétariat poste 201

René Le Bertre Communications poste 204

# FORMATION (20 \$)

Inscription obligatoire 450 465-2520 p. 208

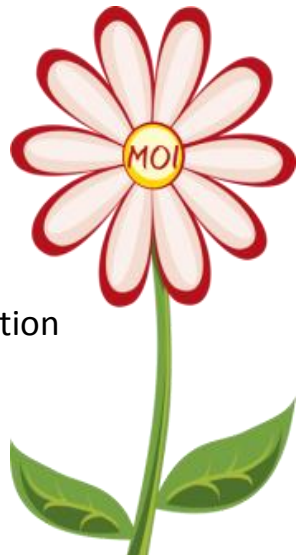
## É-MOI... JE M'ESTIME!

(8 rencontres | Max. 8 participantes)

Cette formation s'adresse aux aidantes. Elle permet de prendre conscience du niveau d'estime de soi, de reconnaître ses compétences, ses capacités et sa valeur personnelle. Dans un lieu d'échanges et de partage, les participantes amélioreront et consolideront leur estime personnelle en tenant compte de leurs besoins et de leurs limites.

### THÈMES ABORDÉS

- Détermination
- Sécurité
- Identité et appartenance
- Compétence
- Amour, compassion et acceptation
- Adaptation et affirmation
- Intégrité personnelle
- Bien-être et estime



(MERCREDI) 16 janvier au 6 mars, de 9 h à 11 h 30

# FORMATION (20 \$)

Inscription obligatoire 450 465-2520 p. 202

## RESSOURC'É-MOI

(6 rencontres | Max. 8 participants)

La formation vise à prévenir l'épuisement des aidants. Elle permet de briser l'isolement, d'alléger leur quotidien et de partager leur vécu avec des gens vivant la même situation. Lors des rencontres, les participants ont l'occasion de prendre conscience de leurs limites et de leurs besoins.

### THÈMES ABORDÉS

- Les motifs et les attentes
- L'épuisement et la culpabilité
- Les besoins
- Le choix
- Le pouvoir de changer



(MARDI) 22 janvier au 26 février, de 13 h 30 à 16 h

# FORMATION (20 \$)

Inscription obligatoire au 450 465-2520 p. 203

## DÉSTRESS'É-MOI

(6 rencontres | Max. 6 participants)

Cette formation est conçue pour soutenir les aidants dans leur gestion du stress. Grâce à des trucs concrets et des techniques de relaxation, les participants pourront mieux comprendre le stress et ses effets, déterminer leurs stressés personnels et réaliser un coffre à outils stratégiques afin de maintenir un équilibre au quotidien.

(JEUDI) 14 février au 21 mars, de 9 h à 12 h



## INTERVENTION INDIVIDUELLE

(GRATUIT)

Vous avez besoin de parler de votre situation avec un intervenant? Notre équipe est disponible pour vous écouter au téléphone, à votre domicile ou encore à nos bureaux dans le salon É-MOI, aménagé à cette fin.

Ce service gratuit vous permettra d'être accompagné, soutenu ou encore orienté vers des ressources externes.

N'hésitez pas à communiquer avec nous!

# CAFÉ-RENCONTRE

Inscription obligatoire 450 465-2520 p. 202 ou 203

Rencontre structurée et animée par une intervenante.

(3 \$ matin, 2 \$ après-midi ou soir)

JANVIER | Prendre soin de soi

(MARDI) 22 ou 29, de 9 h à 11 h 30

(VENDREDI) 18 ou 25, de 13 h 30 à 16 h

(MARDI) 22 ou 29, de 19 h à 21 h 30



FÉVRIER | L'art du lâcher prise



(MARDI) 12 ou 19, de 9 h à 11 h 30

(VENDREDI) 15 ou 22, de 13 h 30 à 16 h

(MARDI) 19 ou 26, de 19 h à 21 h 30

MARS | Pertes et deuils

(MARDI) 12 ou 19, de 9 h à 11 h 30

(VENDREDI) 15 ou 22, de 13 h 30 à 16 h

(MARDI) 19 ou 26, de 19 h à 21 h 30



AVRIL | La manipulation



(MARDI) 9 ou 16, de 9 h à 11 h 30

(VENDREDI) 12 ou 26, de 13 h 30 à 16 h

(MARDI) 23 ou 30, de 19 h à 21 h 30

## RÉPIT (GRATUIT)

Information 450 465-2520 p. 206

Les services de répit sont disponibles grâce au partenariat réalisé avec Amélys – *Services d'aide à domicile* et sont offerts sous certaines conditions.

### SURVEILLANCE SÉCURITAIRE

Présence, à domicile, d'une accompagnatrice formée qui prendra soin de votre proche durant votre participation à nos activités.

### ÉVASION

Pour vous permettre une escapade du quotidien, une accompagnatrice prend votre relève à domicile pour 50 heures.



## TRANSPORT (GRATUIT)

Renseignements au 450 465-2520 p. 204

Grâce à la participation de bénévoles, nous offrons gratuitement à nos membres le transport de leur domicile jusqu'à nos locaux afin de faciliter leur participation pour chacune de nos activités.

Renseignez-vous!

# CONFÉRENCE-ÉCHANGE (GRATUIT)

Inscription obligatoire 450 465-2520 p. 208

MERCREDI 6 FÉVRIER | 13 h 30 à 16 h

**« Planifier des funérailles selon ses moyens »**

*Par Hélène Héту, consultante budgétaire de l'ACEF*



VENDREDI 5 AVRIL | 13 h 30 à 15 h 30

**« La musicothérapie: comment elle peut aider au mieux-être »**

*Par Nathalie Albert, musicothérapeute accréditée*





# APPRENTIS-SAGES (GRATUIT)

Inscription obligatoire 450 465-2520 p. 202 ou 203

Rencontre mensuelle structurée et animée par une intervenante pour les aidants qui ont suivi un cheminement via un de nos groupes et dont l'aidé est décédé. Cela permet, entre autres, de briser l'isolement tout en offrant un lieu de rencontre avec des personnes ayant vécu la même situation.

**JANVIER** | Prendre soin de soi

(MERCREDI) 16 ou 23, de 13 h 30 à 16 h



**FÉVRIER** | L'art du lâcher prise



(MERCREDI) 13 ou 20, de 13 h 30 à 16 h

**MARS** | Pertes et deuils

(MERCREDI) 13 ou 20, de 13 h 30 à 16 h



**AVRIL** | La manipulation



(MERCREDI) 10 ou 17, de 13 h 30 à 16 h

# DEVENEZ BÉNÉVOLE!

Renseignements au 450 465-2520 p. 204



Vous voulez vous investir pour une belle cause et faire une différence dans la communauté?

Le Centre de soutien entr'Aidants vous ouvre grand ses portes!

Devenez bénévole au transport de bénéficiaires!

Les besoins pendant l'hiver sont généralement les mardis et vendredis matin.

**Le défi vous intéresse? Contactez-nous!**

# CAMPAGNE DE FINANCEMENT

Le 1<sup>er</sup> novembre 2018, le Centre de soutien entr'Aidants a lancé sa Campagne de financement annuelle majeure de 25 000 \$.

Les besoins de répit sont en croissance tandis que le financement diminue et que la reconnaissance des gouvernements se fait attendre. Nous devons assurer la survie de l'offre de service du Centre de soutien entr'Aidants, premier organisme communautaire au Québec à offrir des services aux aidants qui prennent soin d'un proche âgé.

Pour contribuer, renseignez-vous au 450 465-2520 poste 204 ou à [rlebertre@centredesoutienentraidants.com](mailto:rlebertre@centredesoutienentraidants.com)





1688, rue Gustave-Désourdy, Saint-Hubert (Québec) J4T 1Y6  
T. 450 465-2520 F. 450 465-2290  
[www.CentredesoutienentrAidants.com](http://www.CentredesoutienentrAidants.com)

Mis à jour en Décembre 2018

