

CENTRE
DE SOUTIEN

entr

Aidants



PROGRAMMATION

Septembre à décembre 2023



INFORMATION GÉNÉRALE

MISSION

Soutenir les aidants en offrant une gamme de services pour qu'ils prennent soin d'un proche âgé, tout en conservant leur santé physique, psychologique et financière.

TERRITOIRE

Brossard, Saint-Lambert et Longueuil arrondissements de Greenfield Park, Saint-Hubert et Vieux-Longueuil secteur Le Moyne

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

ADHÉSION ANNUELLE

20 \$ membres individuels

25 \$ organismes communautaires

75 \$ entreprises et établissements publics

ÉQUIPE

Intervention

Atika Mahi	poste 207
Benoîte Saint-Sernin, T.S.	poste 209
Claire Glacial	poste 206
Isabelle Hardy	poste 203
Laurence Beaumier-Grant	poste 202

Administration

Anyela Vergara, directrice générale	poste 205
Administration	poste 201
Jérémy L'Allier, communications	poste 204

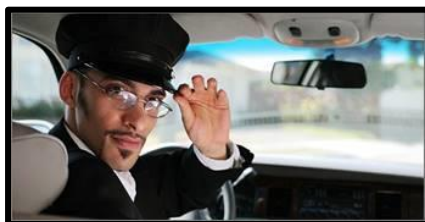
SOUTIEN INDIVIDUEL

SERVICE D'ÉCOUTE, DE RÉFÉRENCE ET D'INTERVENTION PSYCHOSOCIALE

Vous avez besoin de parler de votre situation avec un intervenant? Notre équipe est disponible pour vous au téléphone, en vidéoconférence, à votre domicile ou encore à nos bureaux. Ce service gratuit vous permettra d'être accompagné, soutenu ou orienté vers des ressources externes.

TRANSPORT

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 à chacune de nos activités.



PRÊT DE MATÉRIEL INFORMATIQUE

Il est possible d'emprunter **gratuitement** une tablette vous permettant de participer aux activités virtuelles. Renseignez-vous auprès des intervenants pour plus d'informations.

Un café-rencontre virtuel pour les proches aidants est offert une fois par mois.

Nous utilisons la plateforme **Webex Meetings de Cisco.**

Si vous avez besoin d'un soutien technique, communiquez avec Jérémy L'Allier au 450 465-2520 poste 204.



Webex Meetings

RÉPIT

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

SURVEILLANCE-SÉCURITAIRE

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

ÉVASION

Le répit Évasion offre la possibilité de bénéficier d'un répit de longue durée. Une personne accompagnatrice formée prendra soin de votre proche durant votre escapade.



GROUPE DE SOUTIEN MENSUEL POUR LES AIDANTS

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 203

Rencontre mensuelle structurée offrant aux aidants un moment privilégié pour échanger, recevoir du soutien et apprendre. Thème différent chaque mois. Animation en alternance parmi 3 membres de l'équipe d'intervention.

CAFÉS-RENCONTRES

Rencontre en présence au Centre | Durée 2 h 30 |
Maximum de 14 participants | Contribution volontaire

RENCONTRE VIRTUELLE

Vidéoconférence avec la plateforme Webex Meetings*
Durée 1 h 30 | Maximum de 14 participants | Gratuit

* Il est également possible d'y participer par téléphone.

Septembre | Place à la vie (défis et solutions)

Sur place :

- ♦ Vendredi 15 septembre de 13 h 30 à 16 h
- ♦ Mardi 19 septembre de 9 h 30 à 12 h
- ♦ Vendredi 22 septembre de 13 h 30 à 16 h
- ♦ Mardi 26 septembre de 19 h à 21 h 30

Format virtuel :

- ♦ Mardi 26 septembre 10 h à 11 h 30

Octobre | L'autocompassion

Sur place :

- ◆ Mardi 10 octobre de 9 h 30 à 12 h
- ◆ Vendredi 13 octobre de 13 h 30 à 16 h
- ◆ Vendredi 20 octobre 13 h 30 à 16 h
- ◆ Mardi 31 octobre 19 h à 21 h 30

Format virtuel : Mardi 17 octobre de 10 h à 11 h 30

Novembre | Responsabilités : Qu'est-ce qui m'appartient?

Sur place :

- ◆ Mardi 14 novembre de 9 h 30 à 12 h
- ◆ Vendredi 17 novembre de 13 h 30 à 16 h
- ◆ Vendredi 24 novembre de 13 h 30 à 16 h
- ◆ Mardi 28 novembre de 19 h à 21 h 30

Format virtuel : Mardi 21 novembre de 10 h à 11 h 30

Décembre | Spécial Noël au resto (Aidants et Ex-Aidants)

- ◆ Mercredi 6 décembre 11 h 30 à 14 h 30
- ◆ Mardi 12 décembre 18 h à 21 h 30

FORMATION POUR LES AIDANTS (20 \$)

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 209

Les formations sont offertes plusieurs fois par année. Chaque formation est offerte au coût de 20 \$ peu importe le nombre de rencontres hebdomadaires. L'inscription est obligatoire.

DÉSTRESS'É-MOI

6 rencontres de 3 h | Max. 6 participants | Sur place

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.



**Les mardis du 24 octobre au 28 novembre
de 13 h 30 à 16 h 30**

FORMATION POUR LES AIDANTS (20 \$)

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 206

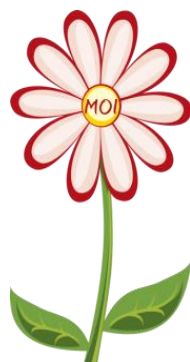
É-MOI... JE M'ESTIME!

8 rencontres de 2 h 30 + 1 rencontre de suivi | Max. 6
participantes | Sur place

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



Les samedis du 9 septembre au 28 octobre de 13 h
à 15 h 30 + rencontre de suivi 25 novembre

FORMATION POUR LES AIDANTS (20 \$)

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 206

L'AIDANT ET L'ACCOMPAGNEMENT EN FIN DE VIE

4 rencontres de 3 h | Max. 6 participants | Sur place

Cette formation sous forme d'atelier-partage est conçue spécialement pour les aidants dans la perspective des derniers moments de vie de leur aidé. Grâce à une réflexion personnelle sur la mort et le mourir ainsi que le développement d'habiletés, les participants seront mieux outillés afin de prendre soin et d'accompagner leur proche le moment venu.

Thèmes abordés :

- ◆ Accompagner l'autre, c'est s'accompagner soi-même
- ◆ Accompagner dans le respect de l'autre
- ◆ Côtayer la souffrance
- ◆ Aider et soutenir la vie



Les mercredis du 1er au 22 novembre de
9 h à 12 h

FORMATION POUR LES AIDANTS (20 \$)

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 203

RESSOURC'É-MOI

6 rencontres de 2 h 30 | Max. 6 participants | Sur place

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



Les mercredis du 13 septembre au 18 octobre
de 9 h 30 à 12 h

GROUPE DE SOUTIEN MENSUEL POUR LES EX-AIDANTS

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 203

Rencontre mensuelle structurée pour les aidants qui ont suivi un cheminement via un de nos groupes et dont l'aidé est décédé depuis un maximum de 3 ans. Permet, entre autres, de briser l'isolement tout en offrant un lieu de rencontre avec des personnes ayant vécu une situation similaire. Thème différent chaque mois. Animation en alternance parmi 3 membres de l'équipe d'intervention.

APPRENTIS-SAGES

Rencontre en présence au Centre | Durée 2 h 30 |
Maximum de 14 participants | Contribution volontaire

Septembre | Place à la vie (défis et solutions)

- ♦ Mercredi 20 septembre de 13 h 30 à 16 h
- ♦ Vendredi 29 septembre de 9 h 30 à 12 h

Octobre | L'autocompassion

- ♦ Mercredi 18 octobre de 13 h 30 à 16 h
- ♦ Vendredi 27 octobre de 9 h 30 à 12 h

Novembre | Responsabilités : Qu'est-ce qui m'appartient?

- ◆ Vendredi 15 novembre 13 h 30 à 16 h
- ◆ Vendredi 24 novembre de 9 h 30 à 12 h

Décembre | Spécial Noël au resto (Aidants et Ex-Aidants)

- ◆ Mercredi 6 décembre de 11 h 30 à 14 h 30
- ◆ Mardi 12 décembre de 18 h à 21 h 30



RENCONTRE THÉMATIQUE - DEUIL

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 203

MON PREMIER NOËL SANS TOI

Une rencontre de 3 h | Max. 6 participants | Sur place

Vivre le deuil d'une personne aimée est plus pénible durant les fêtes, les congés, les anniversaires ou toute autre journée spéciale lorsque le chagrin ressenti prend une clarté et une profondeur additionnelles.

Ces sentiments sont naturels et prévisibles. Cette rencontre permet donc aux aidants ayant perdu leur aidé au cours de l'année, de partager et de s'outiller pour mieux traverser le temps des fêtes et la première année suivant le deuil.

- ◆ Jeudi 23 novembre de 13 h 30 à 16 h 30
- ◆ Mercredi 29 novembre de 9 h à 12 h
- ◆ Lundi 4 décembre de 13 h 30 à 16 h 30



RENCONTRE THÉMATIQUE - DEUIL

SURVIVRE AU DEUIL

Une rencontre de 3 h | Max. 6 participants | Sur place

Dans la traversée du deuil, nous avons parfois l'impression que la guérison n'arrivera jamais. Il devient alors très important de chercher du réconfort et de la chaleur humaine et d'être soutenu durant cette période difficile. Cette rencontre permet donc aux aidants endeuillés d'être informés sur le processus du deuil et au besoin, d'être orientés vers des ressources spécialisées.

PRINTEMPS 2024



JOURNÉE DE RECONNAISSANCE

Dans le cadre de la *Semaine nationale des personnes proches aidantes*, le Centre de soutien entr'Aidants rend hommage aux hommes et aux femmes qui prennent soin d'un proche âgé en leur dédiant une journée spéciale. Pour l'occasion, le conférencier et auteur Yves Bélanger y présentera sa conférence ***Grandir ou souffrir à force d'aider.***

11 novembre 2023

Aréna Cynthia-Coull, salle Jubilee 195 rue Empire,
Greenfield Park, J4V 1T9

- ◆ 13 h 00 Accueil
- ◆ 13 h 30 Conférence
- ◆ 14 h 30 Période de questions
- ◆ 15 h 00 Vin d'honneur,
bouchées et présentation de l'exposition "Engagés...
30 ans - 30 portraits"
- ◆ 17 h 00 Clôture de l'événement



L'événement est gratuit, mais l'inscription est obligatoire et les places sont limitées.

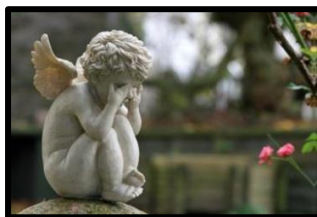
**Pour inscription, communiquer avec Jérémy L'Allier
au 450-465-2520 poste 204 ou au
jlallier@centredesoutienentraidants.com**

DON EN MÉMOIRE

Information au 450 465-2520 poste 205

Un don à la mémoire d'un être cher est une façon privilégiée d'exprimer votre sympathie. En appuyant le Centre de soutien entr'Aidants par un don *In memoriam*, vous contribuez au mieux-être des aidants et des aînés.

Pour tout don *In memoriam*, le Centre de soutien entr'Aidants fera parvenir à la famille éprouvée une carte indiquant qu'un don a été consenti en mémoire du défunt.



DONS MAJEURS ET PLANIFIÉS

Information au 450 465-2520 poste 205

Il est désormais possible d'aider le Centre de soutien entr'Aidants, organisme qui vous tient à cœur, par des dons majeurs et planifiés. Différentes options s'offrent à vous :

- ◆ Don de police d'assurance-vie
- ◆ Don de titres cotés en bourse
- ◆ Legs testamentaires

Renseignez-vous auprès de nous afin de connaître les avantages fiscaux de ces dons.

CAMPAGNE DE FINANCEMENT

Le Centre de soutien entr'Aidants lance chaque automne sa Campagne de financement annuelle majeure.

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. Des reçus officiels pour fin d'impôt sont automatiquement émis pour tout don de 20\$ et plus.

Pour contribuer, renseignez-vous au 450 465-2520 poste 205 ou à avergara@centredesoutienentraidants.com



ENGAGÉS...30 ANS, 30 PORTRAITS

Information au 450 465-2520 poste 205

Dans le cadre de ses 30 ans, le Centre de soutien entr'Aidants a lancé une exposition itinérante en avril 2022. À travers 30 portraits et témoignages, l'exposition retrace l'histoire de la grande famille ayant gravité autour du Centre de soutien entr'Aidants durant les 30 dernières années.

L'exposition met naturellement de l'avant la communauté aidante, pierre angulaire du Centre, mais également les bénévoles, partenaires et membres du personnel et du conseil d'administration, qui ont tous contribué à bâtir l'organisme d'aujourd'hui. Tout en reflétant les valeurs de **respect, engagement, humanisme et qualité**. L'exposition sensibilisera le public aux enjeux et sensibilités entourant le rôle de l'aidant.



Joëlle Paré-Beaulieu
Porte-Parole
Photo : Andéanne Gauthier

Engagés...
30 ans
30 portraits



Consultez la version virtuelle de l'exposition au :
engages.centredesoutienentraidants.com



1688, rue Gustave-Désourdy, Saint-Hubert (Québec) J4T 1Y6

T. 450 465-2520 F. 450 465-2290

info@centredesoutienentraidants.com

www.CentredesoutienentrAidants.com

