



# PROGRAMMATION

## Avril à Août 2024



# 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.

## SERVICES

Le Centre de soutien entr'Aidants offre un service d'écoute, de référence et d'intervention psychosociale, groupes de soutien et d'entraide, formations, aides dans les démarches, informations, répit et des publications spécialisées. De plus, afin de faciliter l'accessibilité à nos services, nous offrons gratuitement le transport qui est réalisé par les bénévoles.

## ADHÉSION ANNUELLE

20 \$ membres individuels

25 \$ organismes communautaires

75 \$ entreprises et établissements publics



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

# PERSONNEL



## ÉQUIPE

### Intervention

Amanda Bossa	poste 208
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
Jérémy L'Allier, communications	poste 204
Julie De Bartolomeo, administration	poste 201

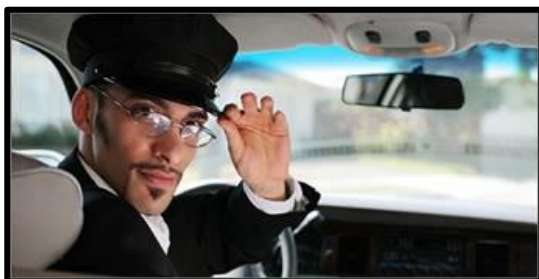
## SOUTIEN INDIVIDUEL

### **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.



# 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.

**amélys**  
*services d'aide à domicile*

# PRÊT DE MATÉRIEL INFORMATIQUE

Il est possible d'emprunter gratuitement une tablette vous permettant de participer aux activités virtuelles. Renseignez-vous auprès de votre intervenant 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

## INFOLETTRE

Afin d'être à l'affût de toutes les activités du Centre, nous vous invitons à vous inscrire à notre infolettre disponible à tous les premiers du mois. On y retrouve l'horaire des activités du mois en plus de plusieurs informations et ressources importantes pour les proches aidants. Visiter notre site Internet et cliquer au bas de la page dans la section **« Inscription à notre l'infolettre »**.

# 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 4 membres de l'équipe d'intervention.

## CAFÉ-RENCONTRE

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.

### **Avril | Alléger sa charge mentale au quotidien**

#### *Sur place :*

- ◆ Mardi 16 avril de 9 h 30 à 12 h
- ◆ Vendredi 19 avril de 13 h 30 à 16 h
- ◆ Vendredi 26 avril 13 h 30 à 16 h
- ◆ Mardi 30 avril de 19 h à 21 h 30

#### *Format virtuel :*

- ◆ Mardi 23 avril de 10 h à 11 h 30

## **Mai | De ma to-do list à ma tout-doux liste**

### *Sur place :*

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

### *Format virtuel :*

- ◆ Mardi 21 mai de 10 h à 11 h 30

## **Juin | Apprendre à mieux se connaître soi-même**

### *Sur place :*

- ◆ Mardi 11 juin de 9 h 30 à 12 h
- ◆ Vendredi 14 juin de 13 h 30 à 16 h
- ◆ Vendredi 21 juin de 13 h 30 à 16 h
- ◆ Mardi 25 juin de 19 h à 21 h 30

### *Format virtuel :*

- ◆ Mardi 18 juin de 10 h à 11 h 30

## **Juillet | En route vers la sérénité**

### *Sur place :*

- ◆ Mardi 16 juillet de 9 h 30 à 12 h
- ◆ Vendredi 26 juillet de 13 h 30 à 16 h
- ◆ Mardi 30 juillet de 19 h à 21 h 30

### *Format virtuel :*

- ◆ Mardi 23 juillet de 14 h à 15 h 30

## **Août | Les pensées ensoleillées**

### *Sur place :*

- ◆ Mardi 13 août de 9 h 30 à 12 h
- ◆ Vendredi 23 août de 13 h 30 à 16 h
- ◆ Mardi 27 août de 19 h à 21 h 30

### *Format virtuel :*

- ◆ Mardi 20 août de 14 h à 15 h 30



# FORMATION

## POUR LES AIDANTS (20 \$)

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 203

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 9 avril au 14 mai**  
**De 13 h 30 à 16 h 30**

# FORMATION

## POUR LES AIDANTS (20 \$)

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 203

### 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 mercredis du 3 avril au 22 mai  
De 9 h 30 à 12 h  
Rencontre de suivi le 19 juin

# FORMATION

## POUR LES AIDANTS (20 \$)

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 203

### 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 mardis du 4 juin au 25 juin  
De 13 h 30 à 16 h 30

# 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 jeudis du 2 mai au 13 juin**  
**De 13 h 30 à 16 h**  
**(Relâche 6 juin)**

# 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 4 membres de l'équipe d'intervention.

## APPRENTIS-SAGES

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

### **Avril | Alléger sa charge mentale au quotidien**

- ◆ Mercredi 17 avril de 13 h 30 à 16 h
- ◆ Vendredi 26 avril de 9 h 30 à 12 h

**Mai | De ma *to-do list* à ma tout-doux liste**

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

**Juin | Apprendre à mieux se connaître soi-même**

- ◆ Mercredi 12 juin de 13 h 30 à 16 h
- ◆ Vendredi 21 juin de 9 h 30 à 12 h

**Juillet | En route vers la sérénité**

- ◆ Vendredi 19 juillet de 9 h 30 à 12 h
- ◆ Mercredi 24 juillet de 13 h 30 à 16 h

**Août | Les pensées ensoleillées**

- ◆ Vendredi 16 août de 9 h 30 à 12 h
- ◆ Mercredi 21 août de 13 h 30 à 16 h

# RENCONTRE THÉMATIQUE – DEUIL

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 203

## 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.

- ◆ Vendredi 31 mai de 13 h 30 à 16 h 30
- ◆ Mercredi 5 juin de 9 h à 12 h



## MON PREMIER NOËL SANS TOI

Une rencontre de 2 h 30 | Max. 6 participants

Vivre le deuil d'une personne aimée est plus pénible durant les fêtes, les congés, les anniversaires ou toutes autres journées spéciales lorsque le chagrin ressenti prend une clarté et une profondeur additionnelles

**Automne 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.

**9 Novembre 2024**

## CONFÉRENCE - ÉCHANGES

Information au 450 465-2520 poste 203

### AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE AVEC LA ZOOOTHÉRAPIE

**Une rencontre de 2 h | Max. 25 participants**

Cette conférence met en évidence une approche de plus en plus reconnue au Québec, la zoothérapie. Les bienfaits, les types de services disponibles, les animaux sélectionnés et le processus adapté au patient seront quelques-uns des sujets abordés.

Présentée par Caroline St-Onge et Sylvie Côté, zoothérapeutes.

**Lundi 15 avril de 13 h 30 à 15 h 30**

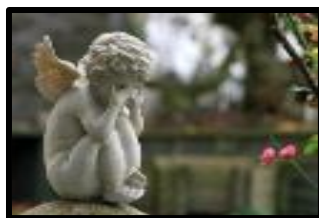


## DON EN MÉMOIRE

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.

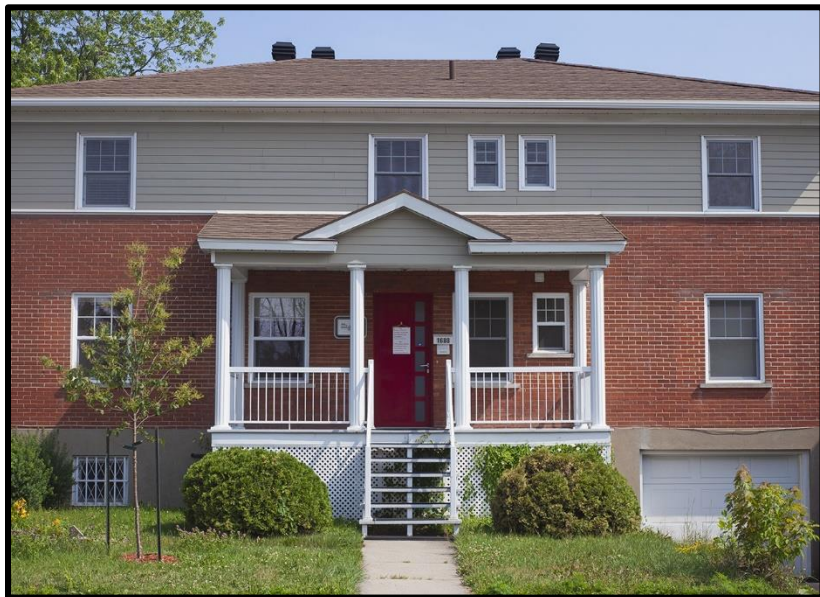
# CAMPAGNE DE FINANCEMENT

Information au 450 465-2520 poste 205

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](mailto:avergara@centredesoutienentraidants.com)



# ENGAGÉS...30 ANS, 30 PORTRAITS

Information au 450 465-2520 poste 204

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 sensibilise 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](https://engages.centredesoutienentraidants.com)



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

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

[info@centredesoutienentraidants.com](mailto:info@centredesoutienentraidants.com)

[www.CentredesoutienentrAidants.com](http://www.CentredesoutienentrAidants.com)

