

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2025



CENTRE DE SOUTIEN **entr'Aidants**

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

ADHÉSION ANNUELLE

20 \$ membres individuels

25 \$ organismes communautaires

75 \$ entreprises et établissements publics

ÉQUIPE

Intervention

Amanda Bossa	poste 208
Benoîte Saint-Sernin, T.S.	poste 209
Claire Glacial	poste 206
Isabelle Hardy	poste 203
Laurence Beaumier-Grant	poste 202
Sophie Ouellette De Blois	poste 207

Administration

Anyela Vergara, directrice générale	poste 205
Julie De Bartolomeo, administration	poste 201
Communications	poste 204

** Our services are also provided in English **

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 au 450 465-2520 poste 204.



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 infolettre »**.

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. Veuillez contacter votre intervenante psychosociale au Centre de soutien entr'Aidants pour bénéficier des services de répit.

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 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 | Le pouvoir du moment présent pour retrouver l'équilibre

Sur place

Vendredi 11 avril de 13 h 30 à 16 h

Mardi 15 avril de 9 h à 11 h 30

Vendredi 25 avril de 13 h 30 à 16 h

Mardi 29 avril de 19 h à 21 h 30

Format virtuel

Mardi 22 avril de 10 h à 11 h 30

GROUPE DE SOUTIEN POUR LES AIDANTS

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 203

CAFÉ-RENCONTRE

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

Mai | Célébrer le positif

Sur place

Vendredi 16 mai de 13 h 30 à 16 h

Mardi 20 mai de 9 h à 11 h 30

Vendredi 23 mai de 13 h 30 à 16 h

Mardi 27 mai de 19 h à 21 h 30

Format virtuel

Mardi 27 mai de 10 h à 11 h 30

Juin | L'acceptation, une clé pour ajuster sa vie

Sur place

Mardi 10 juin de 9 h à 11 h 30

Mardi 17 juin de 19 h à 21 h 30

Vendredi 20 juin de 13 h 30 à 16 h

Vendredi 27 juin de 13 h 30 à 16 h

Format virtuel

Mardi 17 juin de 10 h à 11 h 30

GROUPE DE SOUTIEN POUR LES AIDANTS

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 203

CAFÉ-RENCONTRE

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

Juillet | Prendre conscience de ses besoins, c'est découvrir un trésor

Sur place

Mardi 15 juillet de 9 h à 11 h 30

Vendredi 18 juillet de 13 h 30 à 16 h

Mardi 29 juillet de 19 h à 21 h 30

Format virtuel

Mardi 22 juillet de 10 h à 11 h 30

Août | Expérimenter des moments de détente

Sur place

Mardi 12 août de 9 h à 11 h 30

Vendredi 22 août de 13 h 30 à 16 h

Mardi 26 août de 19 h à 21 h 30

Format virtuel

Mardi 19 août de 10 h à 11 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 par téléphone au 450 465-2520 poste 203 ou par courriel au ihardy@centredesoutienentraidants.com.

DÉSTRESS'É-MOI

6 rencontres de 3 h | 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 stressseurs personnels et réaliser un coffre à outils stratégiques afin de maintenir un équilibre au quotidien.



Les jeudis du 3 avril au 8 mai
de 9 h à 12 h

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

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 jeudis du 10 avril au 29 mai
de 13 h 30 à 16 h
rencontre de suivi 26 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

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 jeudis du 5 au 26 juin
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

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 lundis du 5 mai au 16 juin
de 19 h à 21 h 30
relâche 19 mai**

GROUPE DE SOUTIEN 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. Permetts, 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.

APPRENTI-SAGE

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

Avril | Le pouvoir du moment présent pour retrouver l'équilibre

Mercredi 16 avril de 13 h 30 à 16 h

Vendredi 25 avril de 9 h à 11 h 30

Mai | Célébrer le positif

Mercredi 21 mai de 13 h 30 à 16 h

Vendredi 30 mai de 9 h à 11 h 30

Juin | L'acceptation, une clé pour ajuster sa vie

Mercredi 18 juin de 13 h 30 à 16 h

Vendredi 27 juin de 9 h à 11 h 30

GROUPE DE SOUTIEN POUR LES EX-AIDANTS

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 203

APPRENTI-SAGE

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

Juillet | Prendre conscience de ses besoins, c'est découvrir un trésor

Vendredi 25 juillet de 9 h à 11 h 30

Mercredi 30 juillet de 13 h 30 à 16 h

Août | Expérimenter des moments de détente

Vendredi 15 août de 9 h à 11 h 30

Mercredi 27 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

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.

Mercredi 14 mai de 13 h 30 à 16 h 30
Vendredi 6 juin de 9 h à 12 h

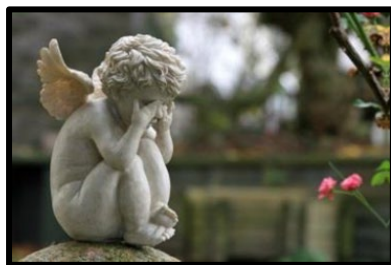


DON EN MÉMOIRE

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

AIDEZ-NOUS À SOUTENIR LES AIDANTS!

La Campagne de financement pour 2024-2025 a un objectif de 75 000 \$. Grâce à votre don, nous pourrions poursuivre notre mission, qui depuis 1990, est de 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.

Vous pouvez faire une différence!

Grâce à votre don, nous pourrions poursuivre notre offre de service personnalisée et alléger le quotidien des aidants. Nous avons adapté nos services bilingues au contexte actuel et continuons de les offrir gratuitement. Qu'il s'agisse d'intervention psychosociale, de groupes de soutien mensuel, de répit à domicile, de formation, notre équipe est à pied d'œuvre pour permettre aux aidants d'accompagner leur proche le plus sereinement possible.

♥ **Faites votre don en ligne**

www.centredesoutienentraidants.com/don





1688, rue Gustave-Désourdy
Saint-Hubert (Québec) J4T 1Y6
Téléphone : **450 465-2520**
Télécopieur : 450 465-2290
info@centredesoutienentraidants.com
www.CentredesoutienentrAidants.com

