

3  ANS

CENTRE DE SOUTIEN  
**entr'Aidants**

Toujours là pour vous!

PROGRAMMATION

Septembre à décembre 2021



# 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

10 \$ bénéficiaires

15 \$ population

25 \$ organismes communautaires

75 \$ entreprises et établissements publics

## ÉQUIPE

### Intervention

Catherine Séguin	poste 208
Isabelle Hardy	poste 203
Jennifer Lalonde	poste 207
Laurence Beaumier-Grant	poste 202
Yvan Provencher	poste 206

### Administration

Anyela Vergara, directrice générale	poste 205
Marie-Ève Paquet, coordonnatrice à l'administration	poste 201
Stéphanie Cousineau, communications	poste 204



**Nous respectons les consignes de la santé publique et suivons les recommandations. Des modifications aux activités peuvent survenir selon l'évolution des conditions sanitaires.**

## **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

Information au 450 465-2520 poste 206

Les services de répit sont disponibles grâce au partenariat réalisé avec Amélys – *Services d'aide à domicile* et Alliance Santé 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

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



**L'APPU** POUR LES  
PROCHES AIDANTS

***Vous*** êtes là pour ***eux***,  
***nous*** sommes là pour ***vous***.

# 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.



Pour nos rencontres de groupe virtuelles, nous utilisons la plateforme Webex Meetings de Cisco.

**Si vous avez besoin d'un soutien technique,  
communiquez avec Yvan Provencher  
au 450 465-2520 poste 206.**

Si vous n'êtes pas à l'aise ou n'avez pas de connexion Internet pour les rencontres mensuelles, il est possible de joindre la réunion simplement par téléphone.



# GROUPE DE SOUTIEN MENSUEL POUR LES AIDANTS

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 202 ou 203

Rencontre mensuelle structurée et animée par des intervenants, et offrant aux aidants un moment privilégié pour échanger, recevoir du soutien et apprendre. Thème différent chaque mois.

## CAFÉ-RENCONTRE **SUSPENDUE**

Rencontre en présentiel au Centre : 3 \$ le matin (déjeuner), 2 \$ l'après-midi ou le soir (dessert). Durée 2 h 30 – Maximum de 18 participants.

## RENCONTRE VIRTUELLE MENSUELLE

Vidéoconférence avec la plateforme Webex Meetings. Il est également possible d'y participer par téléphone. Durée 1 h 30 – Gratuite – Maximum de 15 participants

### **Septembre** | *Place à la vie!*

- ☼ 17 septembre de 14 h 30 à 16 h
- ☼ 21 septembre de 10 h à 11 h 30
- ☼ 28 septembre de 18 h 30 à 20 h

### **Octobre** | *Mieux communiquer avec l'aidé*

- ☼ 12 octobre de 10 h à 11 h 30
- ☼ 22 octobre de 14 h 30 à 16 h
- ☼ 26 octobre de 18 h 30 à 20 h

### **Novembre** | *Mieux gérer l'anxiété*

- ☼ 9 novembre de 10 h à 11 h 30
- ☼ 19 novembre de 14 h 30 à 16 h
- ☼ 23 novembre de 18 h 30 à 20 h

### **Décembre** | *Spécial Noël (2 heures)*

- ☼ 18 décembre de 13 h 30 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.** Possibilité de liste d'attente.

## 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.



Du 7 octobre au 11 novembre  
De 13 h 30 à 16 h 30

# FORMATION POUR LES AIDANTS (20 \$)

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 208

## 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



**Du 13 septembre au 8 novembre**  
**De 13 h 30 à 16 h**  
**Relâche le 11 octobre (Action de grâce)**  
**Rencontre de suivi le 6 décembre**

# FORMATION POUR LES AIDANTS (20 \$)

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 202

## 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



**Du 9 au 30 septembre**  
**De 9 h à 12 h**

# FORMATION POUR LES AIDANTS (20 \$)

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 202

## 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



**Du 3 novembre au 8 décembre  
De 9 h 30 à 12 h**

# GROUPE DE SOUTIEN MENSUEL POUR LES EX-AIDANTS

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 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. Permet, entre autres, de briser l'isolement tout en offrant un lieu de rencontre avec des personnes ayant vécu la même situation.

## APPRENTIS-SAGES **SUSPENDUE**

Rencontre en présentiel au Centre – Durée 2 h 30 –  
Contribution volontaire – Maximum de 18 participants

## RENCONTRE VIRTUELLE MENSUELLE

Vidéoconférence avec la plateforme Webex Meetings.  
Il est également possible d'y participer par téléphone.  
Durée 1 h 30 – Gratuite – Maximum de 15 participants

### **Septembre** | *Place à la vie!*

- ☘ 15 septembre de 14 h 30 à 16 h
- ☘ 24 septembre de 10 h à 11 h 30

### **Octobre** | *Mieux communiquer*

- ☘ 15 octobre de 10 h à 11 h 30
- ☘ 20 octobre de 14 h 30 à 16 h

### **Novembre** | *Mieux gérer l'anxiété*

- ☘ 12 novembre de 10 h à 11 h 30
- ☘ 17 novembre de 14 h 30 à 16 h

### **Décembre** | *Spécial Noël (2 heures)*

- ☘ 15 décembre de 13 h 30 à 15 h 30



# RENCONTRE THÉMATIQUE - DEUIL (GRATUITE)

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 203

## MON PREMIER NOËL SANS TOI

Une rencontre de 2 h 30 | Max. 6 participants | Sur place

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.

Ces sentiments sont naturels et sont 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.



- ❁ 18 novembre de 13 h 30 à 16 h
- ❁ 25 novembre de 13 h 30 à 16 h
- ❁ 30 novembre de 9 h 30 à 12 h
- ❁ 3 décembre de 13 h 30 à 16 h
- ❁ 8 décembre de 13 h 30 à 16 h
- ❁ 9 décembre de 18 h 30 à 21 h

# RENCONTRE THÉMATIQUE - DEUIL (GRATUITE)

Inscription obligatoire au 450 465-2520 p. 202

## **SURVIVRE AU DEUIL**

**Une rencontre de 2 h 30 | 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.

**2022**

## **JOURNÉE DE RECONNAISSANCE (20 \$)**

Information au 450 465-2520 poste 204

Dans le cadre de la *Semaine nationale des proches aidants*, le Centre de soutien entr'Aidants rend hommage aux aidants qui prennent soin d'un proche âgé en leur dédiant une journée spéciale. Au menu cette année : conférence de l'animatrice Mme Sonia Benezra, activité avec kinésiologue, vin d'honneur et vernissage d'exposition.

**13 novembre  
De 13 h à 18 h**

# CONFÉRENCE (GRATUITE)

Inscription obligatoire au 450 465-2520 poste 204

## PLANIFIEZ-DON!

Vidéoconférence avec la plateforme Webex Meetings.  
Durée 1 h 30 – Gratuite – Maximum de 15 participants

Apprenez-en plus sur les dons majeurs et planifiés ainsi que les legs testamentaires grâce aux professionnels participant à cette vidéoconférence. À l'issue de cette rencontre, vous serez plus informés sur les différents types de dons ainsi que les avantages fiscaux pour chacun d'entre eux.

**26 novembre**  
**De 13 h 30 à 15 h**

## DONS MAJEURS ET PLANIFIÉS

Information au 450 465-2520 poste 204

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 afin de connaître les avantages fiscaux de ces dons ou visitez la section appropriée sur notre site Internet.

## DON EN MÉMOIRE

Information au 450 465-2520 poste 204

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. Des reçus officiels pour fin d'impôt sont automatiquement émis pour tout don de 10 \$ et plus.

***Donnez-don!!!***

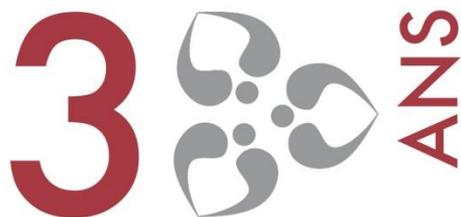
## CAMPAGNE DE FINANCEMENT

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.

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





CENTRE DE SOUTIEN  
**entr'Aidants**

Toujours là pour vous!

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)

