



L'ENTRAIDANT

HIVER 2015-2016



JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE 2016!



Que la magie de Noël illumine votre foyer avec des moments de joie et de partage. Et que la nouvelle année vous apporte santé et sérénité.



L'APPUI
OUTAOUAIS

POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂÎNÉS



MOT DE LA DIRECTRICE

L'année 2016 arrive à grands pas et nous travaillons vaillamment afin de répondre le mieux possible à vos besoins. Les bénévoles, les employées et les membres du conseil d'administration sont à l'écoute de vos demandes afin de vous permettre de demeurer le plus longtemps possible à la maison. C'est ainsi que nous avons développé un nouveau service concernant « vos besoins spéciaux », besoins qui nécessitent un transport. Peu à peu, nous améliorons, selon votre évaluation et vos suggestions, la journée d'activités. De plus, nous offrons plus de ressources aux proches aidants qui font un travail remarquable auprès des aînés. Ce soutien indispensable doit être appuyé à son tour pour qu'aidants et aînés puissent vivre heureux à la maison. Nous voulons contribuer à ce bonheur. Soyez assurés que nous continuerons à mettre tout notre cœur et nos énergies à votre service.

Christiane Charron



CAMPAGNE DE SOLLICITATION

Le personnel et le conseil d'administration du Centre d'entraide aux aînés désirent vous remercier pour votre contribution dans le cadre de la campagne de sollicitation 2015. Grâce à votre générosité, nous avons amassé 3962\$. Merci également à tous les membres qui font un don au cours de l'année, lors de leur renouvellement ou lors d'un transport médical.

Soyez assurés que l'argent recueilli sera utilisé avec discernement.

Le Centre peut recevoir toute forme de don, comme le don In Memoriam et le legs testamentaire.

ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

Le programme Accompagnement-transport gagne en popularité! C'est pourquoi il est important de téléphoner au Centre d'entraide aux aînés un minimum de **3 jours (72 heures) ouvrables** à l'avance afin de réserver votre transport. Les transports qui s'ajouteront à la dernière minute risquent de ne pas être acceptés, à cause de la demande très forte.

Le transport individuel pour besoins spéciaux fonctionne à merveille!

Ce service doit être utilisé à l'occasion et non de façon régulière. Il est possible pour vous de faire des courses telles qu'aller à la banque, à la pharmacie, etc. Nous vous demandons de communiquer avec nous au minimum **4 jours (96 heures) ouvrables** à l'avance, car les accompagnements-transports pour les rendez-vous médicaux sont prioritaires.

Ce service vous intéresse? Appelez Sonia au poste 24, elle vous expliquera les consignes à suivre.

CONFÉRENCES GRATUITES POUR PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS – PRINTEMPS 2016

La formation permet aux proches aidants de mieux répondre aux défis qu'ils rencontrent au quotidien. Les thèmes proposés permettent de parfaire leur savoir, leur savoir-faire et leur savoir-être.

N.B. D'autres formations s'ajouteront au cours de l'année. Si vous désirez vous ajouter à notre liste d'envoi (par courriel) pour nos conférences pour proches aidants, faites-le-nous savoir!

La formation touche diverses problématiques auxquelles font face les proches aidants.

Veuillez confirmer votre présence au Centre d'entraide aux aînés ou au centredentraideauxaines@videotron.ca.



Titre	Date, heure et lieu	Descriptif
Principes et pratiques conduisant au lâcher-prise (Partenaire CAG)	Jeudi 28 janvier 2016 8 h 30 à 10 h 30 (Gatineau)	Les défis se dressent, mais avec l'aide d'exercices concrets, de créativité et de communications, le lâcher-prise permet une vie plus libre et saine.
Proches aidants d'aînés, aimeriez-vous en savoir plus sur les crédits d'impôt? (Partenaire CABG)	Vendredi 5 février 2016 13 h à 14 h 45 (Aylmer)	Cette présentation est un survol de : • Crédits d'impôt pour proches • Crédits pour personnes aînées • Enjeux entre crédits du Gouv. fédéral et ceux du Québec
Cadeau du lâcher-prise (Suivi du premier cours sur le lâcher-prise)	Samedi 13 février 2016 13 h à 16 h (Hull)	Le lâcher-prise demande de renoncer au contrôle habituel de notre vie. Peu importe l'épreuve, le lâcher-prise est un acte de confiance en soi, en l'autre et en la vie.
Proches aidant : voulez-vous rester actifs et en santé? (Partenaire ARO)	Mardi 1 ^{er} mars 2026 10 h 30 à 12 h (Aylmer)	Survol du programme Viactive ainsi qu'une expérience d'exercices entraînants et variés, qui s'adaptent à votre rythme et à vos habiletés.
Prévenir pour diminuer nos risques de développer la maladie d'Alzheimer (Partenaire CORPO)	Vendredi 11 mars 2016 9 h 30 à 10 h 30 (Hull)	Cette conférence a pour but de vous informer sur les facteurs de risque et les facteurs de protection à propos de la maladie d'Alzheimer.
Proche aidant : besoin d'outils pour réduire le stress? (En partenariat avec le CAG)	Jeudi 7 avril 2016 9 h à 10 h 30 (Gatineau)	La personne aidante apprendra à identifier les signes de stress et des outils lui seront proposés pour l'aider à y faire face. Elle pourra expérimenter ces outils qui l'aideront à relaxer.
Les proches aidants et l'estime de soi. (Partenaire CORPO)	Mercredi 20 avril 2016 9 h 30 à 11 h (Hull)	Dans le rôle de proches aidants, l'estime de soi peut être parfois malmenée. Il est indispensable de ne pas laisser les attitudes négatives gagner sur notre droit de prendre soin de nous.



COORDONNÉES

Christiane Charron

Directrice générale

Téléphone : 819-771-6609 poste : 22

Courriel : christianecharroncea@videotron.ca

Sonia Brazeau Laurin

Coordonnatrice

- Accompagnement-transport • Besoins spéciaux
- Programme de Jumelage

Téléphone : 819-771-6609 poste : 24

Courriel : soniablaurincea@videotron.ca

Luisa Jimenez

Coordonnatrice

- Journée d'activités • Journée d'épicerie

Téléphone : 819-771-6609 poste : 23

Courriel : luisajimenezcea@videotron.ca

Nadine Gagnon

Coordonnatrice

- Programme de soutien aux proches aidants d'ainés

Téléphone : 819-771-6609 poste : 25

Courriel : nadinegagnoncea@videotron.ca

Marie Ange Richer

Coordonnatrice

- Programme de soutien aux proches aidants d'ainés

Téléphone : 819-771-6609 poste : 26

Courriel : marichercea@videotron.ca

Christiane Bernard

Agente de bureau

Téléphone : 819-771-6609 poste : 21

Courriel : centredentraideauxaines@videotron.ca

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Jocelyne Ferragne – Présidente

Gilles Parent – Vice-président

Richard Bourgon – Trésorier

Rolande Dubé – Secrétaire

Jeannine Renaud St-Louis – Administratrice

Yves Bisson – Administrateur

Alain Malette – Administrateur

Marie-Paule Allaire – Administratrice

Christiane Charron – Directrice générale

Visitez-nous sur

facebook