



Centre
d'entraide
aux aînés

L'ENTRAIDANT

Bonne Saint-Valentin



Que la Saint-Valentin débute et se termine sur une note de gaieté!



Centraide
Outaouais
Nous tous, ici

L'APPU

POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINÉS

OUTAOUAIS

JOYEUSE SAINT-VALENTIN

CÉLÉBRONS L'AMOUR, L'AMITIÉ, LA CHALEUR HUMAINE!

CHERS MEMBRES

C'est notre cœur que nous vous offrons lorsque nous mettons à profit nos énergies pour vous, en organisant les transports, les activités hebdomadaires, l'épicerie, les appels et les visites d'amitié ainsi que le soutien à la «proche aidance» dont vous bénéficiez. C'est votre cœur que nous voyons dans vos sourires, vos remerciements, votre appréciation. Nous en sommes touchées.



BONJOUR À TOUTES ET À TOUS

Depuis janvier 2017, j'occupe le poste d'adjointe administrative du Centre d'entraide aux aînés. Vous m'avez déjà sûrement parlé, puisque c'est moi qui ai le plaisir de vous répondre quand vous téléphonez au Centre.

Je viens d'un petit village situé dans la Petite-Nation, Plaisance. Vous le connaissez sans doute par ses majestueuses chutes et le parc national. Un petit village très tranquille où il fait bon vivre.

J'aime beaucoup mon travail auprès des personnes aînées; c'est un emploi enrichissant, en plus de travailler avec une équipe formidable, où l'entraide passe toujours en premier.

Au plaisir de vous rencontrer ou de vous parler à un moment donné, si ce n'est pas déjà fait.

– Sylvie Sauvé

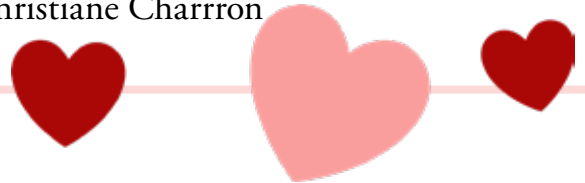
1

CHERS BÉNÉVOLES

C'est tous les jours que nous constatons votre grandeur d'âme à travers les gestes que vous posez envers les aînés et les proches aidants. Vos actions apportent soutien, apaisement, joie. Vous faites battre les cœurs.

Le conseil d'administration, conjointement avec l'équipe de travail, s'est penché sur une vision pour les cinq prochaines années et a élaboré un plan stratégique qui se veut « innovateur dans ses pratiques et dans l'offre de nouveaux services ». Tout ça pour répondre au désir de vivre heureux chez soi.

– Christiane Charron



CAMPAGNE DE SOLLICITATION

Le personnel et le conseil d'administration désirent vous remercier pour votre contribution dans le cadre de notre campagne de sollicitation 2017. Grâce à votre générosité, nous avons amassé un montant de 5 025 \$.

Nous tenons également à remercier tous les membres qui font un don au cours de l'année, lors du renouvellement de leur adhésion ou lors d'un transport médical.

Grâce à votre appui, nous continuerons à optimiser nos services en vue de réaliser notre mission : améliorer la qualité de vie des aînés et de leurs proches aidants.

Encore une fois, un grand **MERCI**.

MERCI À NOS COMMANDITAIRES!

L'équipe du Centre d'entraide aux aînés vous remercie pour votre précieuse collaboration dans l'organisation d'événements pour les aînés et les bénévoles.

Deux activités sont prévues pour nos membres : un dîner de Noël et une visite à la Cabane à sucre. Une fête des bénévoles est également organisée en juin pour les remercier du temps qu'ils accordent à nos aînés.

Votre précieuse collaboration rend possible la réalisation de ces activités qui constituent, pour les personnes qui y participent, des moments inoubliables. Ces rencontres favorisent l'échange et le partage; elles contribuent à la mission du Centre qui est **d'améliorer la qualité de vie des aînés et de leurs proches.**

Nous vous réitérons nos remerciements et espérons vous compter de nouveau parmi nos partenaires en 2018.



DONATEURS DE CADEAUX

Studio 157 – Restaurant Trattoria di Mikes de Hull –
La Maison de la culture de Gatineau –
Café Chat Sibérien – Restaurant Pacini – Café Aladdin
et IGA Extra (boulevard des Grives).

**Merci de tout cœur à tous nos
bénévoles pour l'aide offerte tout
au long de l'année!**

ACCOMPAGNEMENT- TRANSPORT

Vu le nombre grandissant de transports médicaux et le nombre de bénévoles disponibles, le CEA ne pourra désormais accepter des demandes de transport à la dernière minute. Sachez que nous effectuons entre 40 et 50 transports par semaine. Alors, il est très important de faire votre demande au minimum **3 jours d'avance**. Si ce délai n'est pas respecté, nous devons malheureusement refuser votre demande.

En ce qui concerne les transports pour les **besoins spéciaux**, comme aller à la banque, à la pharmacie, aux services juridiques ou autres, vous devez absolument téléphoner au Centre **4 jours d'avance**, sinon votre demande sera refusée. De plus, ce type de transport ne peut être utilisé qu'**une seule fois par mois**, car il sert à vous dépanner!

– Sonia Brazeau

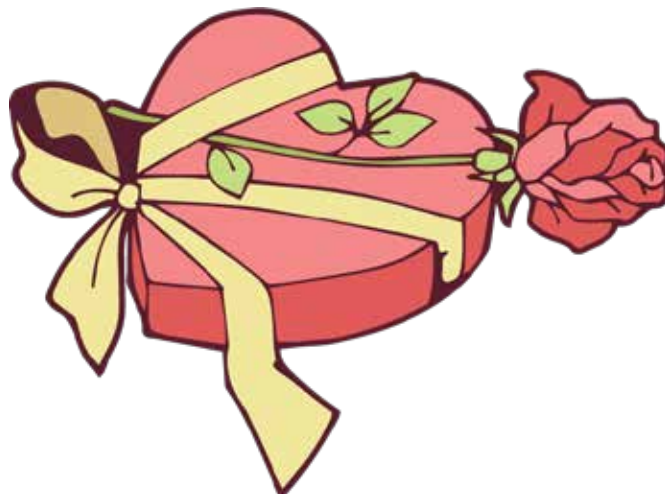
SORTIE À LA CABANE À SUCRE!

Venez vous sucrer le bec le mardi 27 mars au Domaine de L'Ange-Gardien.

Coût : 10 \$ pour les membres et 25 \$ pour les non-membres, incluant le repas et le transport.

Places limitées!

Communiquez avec Sylvie ou Sonia dès maintenant pour réserver votre place.





VENEZ FAIRE VOS EMPLETTES AVEC NOUS!

Tous les mercredis et jeudis, nous vous offrons un transport aller-retour au IGA, au Provigo, aux Galeries de Hull et au Wal-Mart. Au besoin, nous pouvons vous offrir de l'assistance à l'épicerie IGA Place Cartier.

Communiquez avec Luisa au poste 23.

FORMATIONS GRATUITES

Aidez-vous un aîné (parent, ami, connaissance, voisin ou autre) sans rémunération? Si oui, voici des formations gratuites pour vous soutenir!

Conférence : **Prévenir pour diminuer les risques de développer le diabète**, 28 février, 10 h à 11 h 30, 181, rue Joseph, Buckingham

Conférence : **Mandat de protection**, 7 mars, 18 h 30 à 20 h 30, Salle du Foyer, Cabane en bois rond, 331, boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau

Atelier : **Automassage**, 7 avril, 13 h à 14 h 15, École de la Rose-des-Vents, 112, rue du Commandeur, Cantley

POUR RÉSERVER, veuillez communiquer avec Marie Ange au poste 26.

DÉMÉNAGEMENT

Si vous changez d'adresse, il serait important d'en informer l'adjointe administrative au poste 21 le plus tôt possible. Avoir votre nouvelle adresse nous permettra de vous envoyer par la poste un reçu aux fins d'impôt. Cette information sera très utile lorsque vous réserverez un transport pour vos rendez-vous médicaux, vos emplettes ou autres. Les bénévoles iront au bon endroit.

Si vous déménagez en dehors du secteur Hull, le Centre d'entraide pourra vous référer aux services disponibles dans votre nouveau secteur.

VOULEZ-VOUS RESTER ACTIF ET AVOIR DU PLAISIR?

Tous les mardis, nous vous proposons une journée d'activités amusantes qui vous fera bouger et rencontrer des personnes intéressantes.

Un service de transport est disponible et un dîner communautaire vous est proposé.

Communiquez avec Luisa au poste 23.

LA RECETTE DU BONHEUR

2 tasses de sourire
1 sachet de partage
3 livres de positif
4 1/2 litres d'humour
3 cuillères de simplicité
1 goutte de courtoisie
1 pincée de folie
3 bouquets d'amour de la vie!

VOUS SOUTENEZ UNE PERSONNE AÎNÉE

Une fois par mois, **les proches aidants** se réunissent dans le but de discuter en toute confidentialité des situations qu'ils vivent et ainsi partager leurs expériences avec d'autres proches aidants.

Les participants nous indiquent que ces deux heures d'arrêt par mois leur permettent de se ressourcer.



Vous vous sentez concerné par une de ces affirmations :

Les gens devraient savoir que j'ai besoin d'aide.

J'ai l'habitude de me débrouiller seul, je n'ai pas besoin d'aide.

Tout le monde est déjà tellement occupé, je ne veux pas déranger.

Je suis encore capable de continuer seul.

Au fond, ce n'est pas si exigeant, certains en font sûrement plus que moi.

Lieu des rencontres : Cabane en bois rond, 331, boulevard de la Cité-des-Jeunes, salle 107

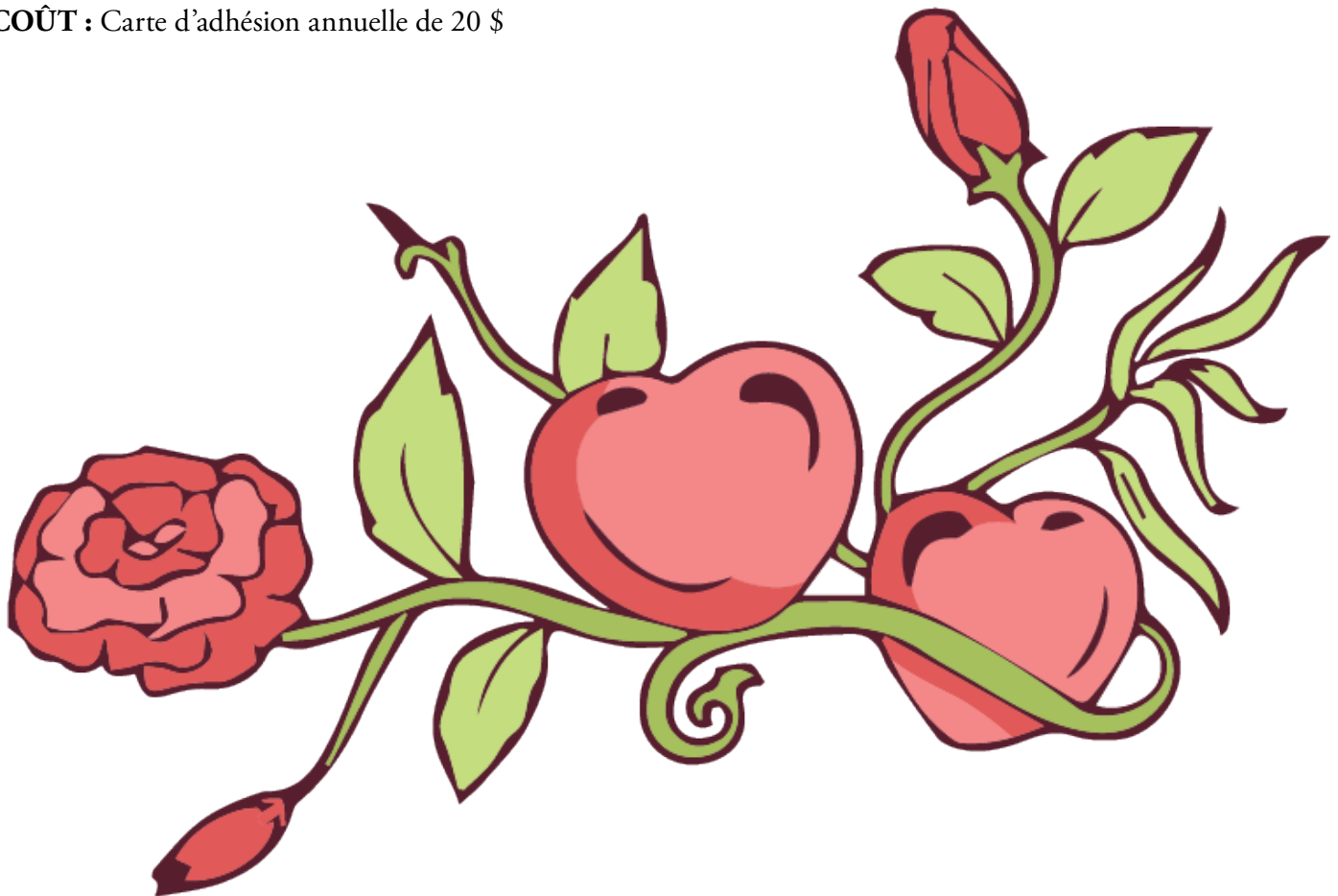
Date : Tous les deuxièmes mercredis de chaque mois.

Heure : De 13 h à 15 h

Pour vous inscrire ou obtenir de plus amples informations :

Communiquez avec Nadine au poste 25.

COÛT : Carte d'adhésion annuelle de 20 \$





CONSEIL D'ADMINISTRATION

Jocelyne Ferragne – Présidente
Alain Malette – Vice-président et Secrétaire
Paul Pineault – Trésorier
Jeannine Renaud St-Louis – Administratrice
Michel Mercier – Administrateur
Marc Lemay – Administrateur
Marie-Paule Allaire – Administratrice
Christiane Charron – Directrice générale

Christiane Charron

Directrice générale
Téléphone : 819-771-6609 poste 22
Courriel : christianecharroncea@videotron.ca

Sonia Brazeau

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'ânés
Téléphone : 819-771-6609 poste 25
Courriel : nadinegagnoncea@videotron.ca

Marie Ange Richer

Coordonnatrice
• Programme de soutien aux proches aidants d'ânés
Téléphone : 819-771-6609 poste 26
Courriel : marichercea@videotron.ca

Sylvie Sauvé

Adjointe administrative
Téléphone : 819-771-6609 poste 21
Courriel : ssauvecea@videotron.ca

Visitez-nous sur

