



Centre  
d'entraide  
aux aînés

# L'ENTR'AIDANT

Édition automne/hiver 2019

## Joyeux Noël



*Ouvrons nos cœurs pour y laisser entrer le bonheur...*

*Meilleurs vœux !*



**Centraide**  
Outaouais  
Nous tous, ici

**L'APPU** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AINÉS  
OUTAOUAIS



## Mot de la directrice générale

Quarantenaire, mission accomplie!

2019, année de célébration pour le CEA. Nous nous sommes regroupés pour célébrer les 40 ans d'histoire du Centre. La Cabane à sucre, le brunch de juin, le BBQ d'août, une fête spéciale pour les bénévoles en septembre. Ce n'est pas tout, un dernier événement nous attend, le 15 décembre, le dîner de Noël clôturera cette année de rencontres et de partage.

Vous avez répondu à l'appel, nous en sommes honorés. Nous vous souhaitons nombreux à la Fête de Noël. La vie du Centre rayonne grâce aux histoires de vie qui ponctuent nos rencontres lors d'un transport, d'un téléphone, d'une visite amicale, d'un groupe de partage ou lors d'une activité sociale. Ce sont ces liens que nous tissons jour après jour qui crée la force vive de l'organisme!

Depuis plus de 12 ans que je vous côtoie, vous me donnez de l'énergie et de l'enthousiasme à réaliser mon travail. Merci à vous toutes et tous; membres, bénévoles, employées, vous enrichissez ma vie.

Encore 40 belles années au CEA!



Bonjour, mon nom est Rosa Monteiro et je suis la coordonnatrice du programme de soutien aux proches aidants au centre d'entraide aux aînés. Je prends la relève de Mme Nadine Gagnon. Je suis nouvellement diplômée en tant que technicienne en travail social. Ce poste est une toute nouvelle expérience pour moi. Je serai heureuse de vous rencontrer et d'apporter mon appui.

Rosa Monteiro



### Campagne de sollicitation

C'est avec plaisir qu'en mon nom ainsi qu'au nom du Centre d'entraide aux aînés, de remercier les généreux donateurs lors de notre campagne de financement qui a permis de ramasser la somme de 6 200\$. Ce montant nous permettra de continuer à offrir les meilleurs services aux membres du CEA.

Nous tenons également à remercier tous les membres qui font un don au cours de l'année.

En terminant, je vous invite à participer au dîner de Noël qui clôturera les activités du 40<sup>e</sup> anniversaire du CEA.

Alain Malette, Président du CA



*Ho! Ho! Ho!*

*La fête de Noël du 40<sup>e</sup> anniversaire du CEA  
Un bel événement pour vous!*

*Chers membres et bénévoles, c'est avec un immense plaisir que nous vous convions à notre dîner de Noël qui aura lieu dimanche le 15 décembre de 11h30 à 14h30 au centre communautaire Tétreau, situé au 361, boulevard de Lucerne.*

*Au programme :*

*Un succulent repas traditionnel du temps de fêtes, spectacle de Folklore Outaouais et prix de présence.*

*Coût : 10\$ membres et bénévoles et 25\$ non membres*

*Au besoin, nous offrons du transport.*

*Faites vite, les places sont limitées.*

*Note : Aucun appel téléphonique ne sera fait pour l'inscription.*

*La date limite pour recevoir votre paiement est le 11 décembre 2019.*



**PROCHAIN ÉVÉNEMENT POUR LE PRINTEMPS**

*Sortie à la Cabane à sucre!*

*Venez-vous sucrer le bec mardi le 31 mars 2020 au Domaine de L'Ange-Gardien.*

*Coût : 10\$ pour les membres et 25\$ pour les non-membres.  
Le prix inclut le repas et le transport.*

*Places limitées! Communiquez avec Sonia ou Luisa dès maintenant pour réserver votre place.*

*Note : Aucun appel téléphonique ne sera fait pour l'inscription.*

*La date limite pour recevoir votre paiement est le 24 mars 2020.*



# Informations importantes

## Accompagnement-transport

Lorsque vous avez un transport médical dans le secteur Hull, essayez de payer au bénévole la somme juste, de 15\$, car il pourrait ne pas avoir avec lui la monnaie à vous rendre.

## La journée d'épicerie

### **ARRÊT DURANT LE TEMPS DES FÊTES**

Les dernières journées d'épicerie pour 2019 se feront le **MERCREDI 18 ET LE JEUDI 19 DÉCEMBRE.**

Exceptionnellement, elles recommenceront vendredi le 3 janvier 2020 sur le boulevard St-Joseph seulement.

Vous recevrez un appel de la part du bénévole jeudi le 2 janvier en après-midi pour confirmer votre participation. N'oubliez pas le centre sera fermé du 24 décembre au 2 janvier 2020 inclusivement. Veuillez noter que pour les autres semaines, les journées d'épicerie auront lieu les mercredis et les jeudis comme d'habitude et que les appels se feront les lundis.

Merci et bon temps des fêtes!



## Recrutement de bénévoles

Le CEA est à la recherche de bénévoles. Si vous connaissez des gens qui aimeraient apporter du soutien à nos aînés du secteur Hull pour améliorer leur qualité de vie, passez le mot. Nous recherchons des bénévoles aux programmes de l'Accompagnement-transport (accompagner la personne aînée à son RV médical) et à la Journée d'activités, les mardis (conduire les participants à cette journée).

Nous remboursons 0.45\$ du kilomètre.

Pour information, communiquer auprès de Sonia au 819-771-6609 #124 ou

[soniablaurincea@videotron.ca](mailto:soniablaurincea@videotron.ca).

## *Nouvelle salle pour la journée d'activités*

Depuis le mois d'octobre, les activités ont lieu à la salle communautaire du 175, boulevard du Mont-Bleu. Au nom du CEA et des membres participants, un gros MERCI à l'Office d'habitation de l'Outaouais pour cette belle et chaleureuse salle.

Vous êtes les bienvenus à vous joindre à nous. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter.

Luisa

## *Appels et visites d'amitié pour les membres du Centre*

*C'est l'occasion pour vous de rencontrer un de nos bénévoles afin d'établir des échanges amicaux. Deux options s'offrent à vous. Cette personne vous téléphonera régulièrement pour prendre de vos nouvelles ou vous rendra visite pour faire des activités telles que jouer aux cartes, aller marcher ou simplement parler de divers sujets. Vous pouvez choisir les appels et les visites. Communiquez avec moi pour avoir plus d'informations.*

*Cordialement, Luisa*



## VOUS AIDEZ UN AÎNÉ ? VOUS ÊTES CE QU'ON APPELLE UN PROCHE AIDANT

Un proche aidant d'aîné est une personne (conjoint, enfant, membre de la famille, ami ou voisin) qui offre du temps, des soins ou du soutien à une personne aînée en perte d'autonomie.

Le CEA vous offre des services pour vous soutenir afin que vous puissiez assumer votre rôle d'aidant.

- **GROUPE DE PARTAGE** : une fois par mois.
- **GROUPE DE SOUTIEN** : série de six ateliers.
- **FORMATION** : à tous les mois
- **SOUTIEN INDIVIDUEL** : rencontres ou appels selon les besoins.

Si vous voulez plus d'information, vous pouvez visiter notre site web à [entraideauxaines.ca](http://entraideauxaines.ca) ou appeler au 819-771-6609 et demander Rosa ou Marie Ange.



JANVIER 2020

JANVIER 2020

JANVIER 2020

**Un groupe de soutien**, qui vise à outiller les participants dans leur rôle, dans un contexte d'appui mutuel débute le 23 janvier 2020. Six thèmes seront abordés, sur une période de six semaines. Les rencontres auront lieu à Gatineau, en après-midi au Campus 3, situé au 196, rue Notre-Dame. Les places sont limitées. Pour plus d'information ou pour vous inscrire, composez le 819-771-6609 #125 auprès de Rosa ou [rosacea@videotron.ca](mailto:rosacea@videotron.ca).

## FORMATIONS GRATUITES

Plusieurs conférences vous sont adressées afin de vous soutenir dans votre rôle d'aidant.

### **Conférence : COMMENT AMÉLIORER SON ALIMENTATION ET CELUI DE SON PROCHE**

Samedi le 18 janvier de 14h à 16h; Cabane en bois rond, salle 114

### **Conférence : CRÉDITS D'IMPÔT POUR LES PROCHE AIDANTS ET LES AÎNÉS**

Jeudi le 27 février de 9h30 à 11h; Cabane en bois rond, salle Petit Café

### **Série de conférences : COMMENT ACCOMPAGNER UN ÊTRE CHER EN FIN DE VIE ?**

Les multiples deuils, 20 janvier 2020

Comment aider l'autre en fin de vie, 3 février 2020

Comment la spiritualité s'invite en fin de vie, 17 février 2020

**Accueil 9h30, Conférence : 10h à 12h au 390, avenue Buckingham (au sous-sol), Buckingham**

D'autres conférences sont prévues cette année dans les différents secteurs de la Ville de Gatineau, contactez-nous pour vous informer.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, composez le 819-771-6609 #126 auprès de Marie Ange ou [marichercea@videotron.ca](mailto:marichercea@videotron.ca).





## MERCI À NOS COMMANDITAIRES!

L'équipe de travail et le conseil d'administration vous remercient du fond du cœur d'avoir contribué aux fêtes du 40<sup>e</sup> anniversaire d'histoire de vie du CEA.

### Merci pour vos cadeaux

Café Cognac – Studio 157 – Restaurant Mikes de Hull – ServiPuce  
Restaurant Houston – Maison de la culture de Gatineau  
Restaurant Chez Cora – Lallier Honda Hull – Club de Golf Gatineau  
Librairie du Soleil – Rôtisserie St-Hubert – IGA St-Joseph  
Chartwell Domaine des Trembles – Pharmacie Jean-Coutu (Mont-Bleu)  
Brûlerie Café Aladin et IGA Extra des Grives.

### Merci pour votre soutien financier

**Pierre Mousseau**

CPA Auditeur, CA / CPA Auditor, CA



**IGA**

*Planicom Plus*

 **Géo Précision inc.**  
par Steve Tremblay arpenteur-géomètre

**La sortie à la Cabane à sucre, le Brunch anniversaire, le BBQ, la Fête des bénévoles** ont été grandement enrichis par votre contribution !

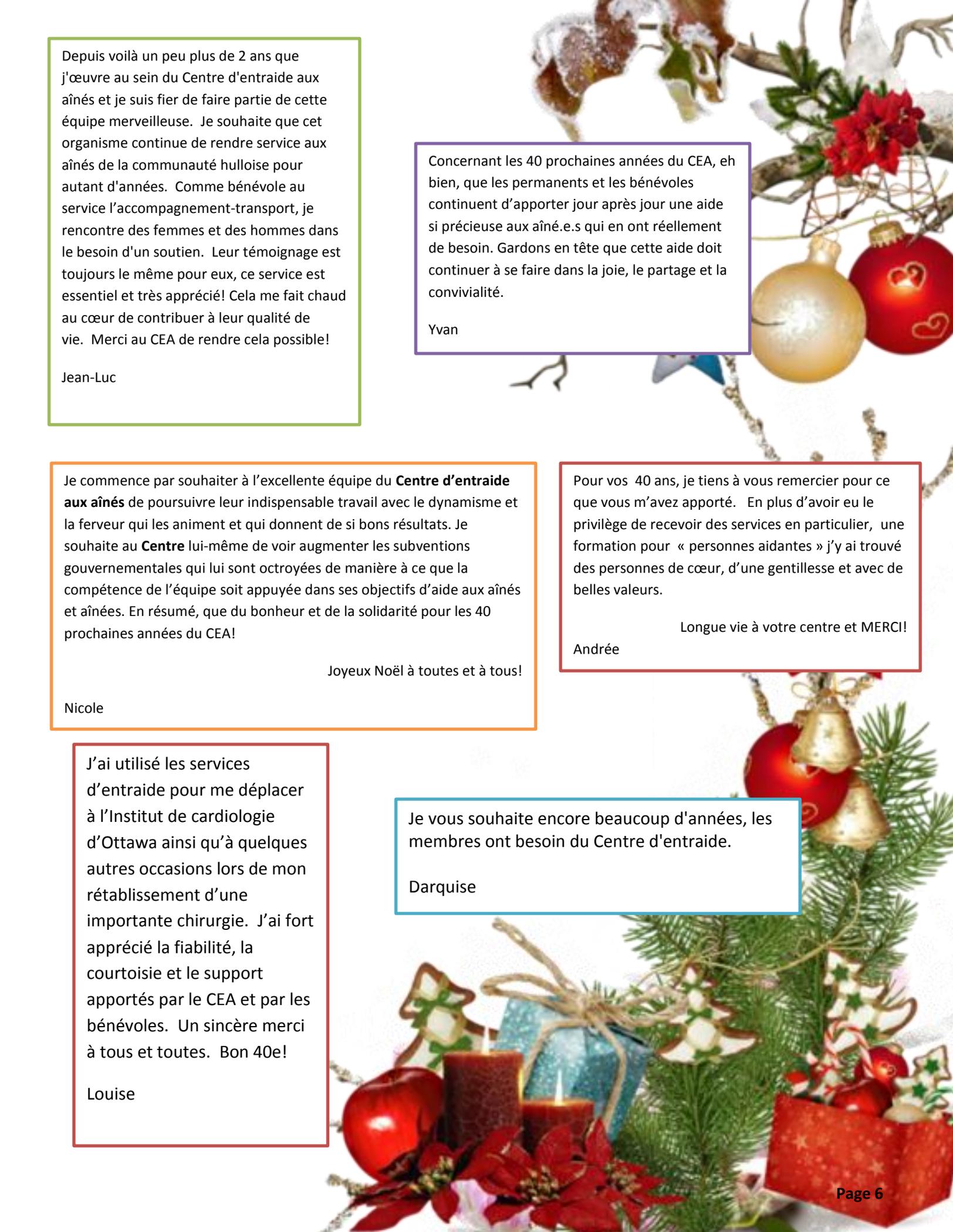
Vous avez contribué à créer des moments inoubliables pour les personnes qui y ont participé. Nos membres et les bénévoles ont été choyés. Ensemble, nous avons contribué à la vision du Centre « **Vivre heureux chez soi** » en offrant des activités qui créent des histoires de vie joyeuses !

Votre soutien sera également souligné lors de notre dernière activité, le dîner de Noël.

Nous vous réitérons nos remerciements et espérons vous compter de nouveau parmi nos partenaires en 2020.

## MERCI À NOS BÉNÉVOLES

**Merci de tout cœur à tous nos bénévoles pour l'aide offerte au cours de l'année et pour les événements organisés pour le 40<sup>e</sup> !**



Depuis voilà un peu plus de 2 ans que j'œuvre au sein du Centre d'entraide aux aînés et je suis fier de faire partie de cette équipe merveilleuse. Je souhaite que cet organisme continue de rendre service aux aînés de la communauté hulloise pour autant d'années. Comme bénévole au service l'accompagnement-transport, je rencontre des femmes et des hommes dans le besoin d'un soutien. Leur témoignage est toujours le même pour eux, ce service est essentiel et très apprécié! Cela me fait chaud au cœur de contribuer à leur qualité de vie. Merci au CEA de rendre cela possible!

Jean-Luc

Concernant les 40 prochaines années du CEA, eh bien, que les permanents et les bénévoles continuent d'apporter jour après jour une aide si précieuse aux aîné.e.s qui en ont réellement de besoin. Gardons en tête que cette aide doit continuer à se faire dans la joie, le partage et la convivialité.

Yvan

Je commence par souhaiter à l'excellente équipe du **Centre d'entraide aux aînés** de poursuivre leur indispensable travail avec le dynamisme et la ferveur qui les animent et qui donnent de si bons résultats. Je souhaite au **Centre** lui-même de voir augmenter les subventions gouvernementales qui lui sont octroyées de manière à ce que la compétence de l'équipe soit appuyée dans ses objectifs d'aide aux aînés et aînées. En résumé, que du bonheur et de la solidarité pour les 40 prochaines années du CEA!

Joyeux Noël à toutes et à tous!

Nicole

Pour vos 40 ans, je tiens à vous remercier pour ce que vous m'avez apporté. En plus d'avoir eu le privilège de recevoir des services en particulier, une formation pour « personnes aidantes » j'y ai trouvé des personnes de cœur, d'une gentillesse et avec de belles valeurs.

Longue vie à votre centre et MERCI!

Andrée

J'ai utilisé les services d'entraide pour me déplacer à l'Institut de cardiologie d'Ottawa ainsi qu'à quelques autres occasions lors de mon rétablissement d'une importante chirurgie. J'ai fort apprécié la fiabilité, la courtoisie et le support apportés par le CEA et par les bénévoles. Un sincère merci à tous et toutes. Bon 40e!

Louise

Je vous souhaite encore beaucoup d'années, les membres ont besoin du Centre d'entraide.

Darquise

**Julie Parent**

Adjointe administrative

Téléphone : 819-771-6609 #121

Courriel : [centredentraideauxaines@videotron.ca](mailto:centredentraideauxaines@videotron.ca)

**Luisa Jimenez**

Coordonnatrice

• Journée d'activité • Appels et visites d'amitié

Téléphone : 819-771-6609 #123

Courriel : [luisajimenezcea@videotron.ca](mailto:luisajimenezcea@videotron.ca)

**Sonia Brazeau**

Coordonnatrice aux transports

Téléphone : 819-771-6609 #124

Courriel : [soniablaurincea@videotron.ca](mailto:soniablaurincea@videotron.ca)

**Rosa Monteiro**

Coordonnatrice

• Programme de soutien aux proches aidants d'ainés

Téléphone : 819-771-6609 #125

Courriel : [rosacea@videotron.ca](mailto:rosacea@videotron.ca)

**Marie Ange Richer**

Coordonnatrice

• Programme de soutien aux proches aidants d'ainés

Téléphone : 819-771-6609 #126

Courriel : [marichercea@videotron.ca](mailto:marichercea@videotron.ca)

**Christiane Charron**

Directrice générale

Téléphone : 819-771-6609 #122

Courriel : [christianecharroncea@videotron.ca](mailto:christianecharroncea@videotron.ca)

**CONSEIL D'ADMINISTRATION**

**Alain Malette** – Président

**Jean-Luc Charrette** – Vice-président

**Sylvie Maltais** – Trésorière

**Paul Pineault** – Administrateur

**Marc Lemay** – Administrateur

**Jocelyne Ferragne** – Administratrice

Visitez-nous sur 

Édition de journal et mise en page par Sylvie Sauvé, bénévole.

