



Centre  
d'entraide  
aux aînés

# L'ENTR'AIDANT

Édition hiver 2021

## Joyeux Noël



*L'équipe du Centre d'entraide aux aînés vous souhaite un très beau temps des Fêtes, rempli de bonheur et de sérénité.*



**Centraide**  
Outaouais  
Nous tous, ici

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

## Mot du président du CA

Bonjour à tous,  
En tant que nouveau président du Conseil d'administration (CA) du Centre d'entraide aux aînés (CEA), j'aimerais, au nom de mes collègues siégeant au CA et en mon nom personnel, vous souhaiter un très beau temps des Fêtes et une bonne année 2022.

Les deux dernières années ont été des plus éprouvantes pour nous tous. Je tiens à remercier tout particulièrement l'équipe du Centre qui a fait un travail magistral durant cette période de pandémie et Christiane Charron, notre Directrice générale. Christiane a su mener habilement les opérations tout en s'ajustant constamment aux directives de la Santé publique, et ce, afin d'assurer à nos membres le maintien des services essentiels tout au long de la pandémie.

Plusieurs d'entre vous me connaissent en tant que bénévole aux transports. Cet engagement est pour moi l'une des activités les plus précieuses qu'il m'ait été donné de vivre. Je tiens à remercier tous les bénévoles œuvrant au sein des différents services et activités offerts par le Centre. Merci pour votre engagement et votre dévouement; sans vous, le CEA ne pourrait exister.

Marc Lemay  
Président du Conseil d'administration



## Mot de la DG

Je suis ravie de l'occasion qui m'est offerte de partager avec vous ces quelques moments. Sachez que je suis très impatiente de vous revoir et de pouvoir échanger avec vous en personne.

Je tiens à vous exprimer ma reconnaissance d'être toujours avec nous dans cette longue période de pandémie. Vous nous faites confiance et c'est précieux. Chacun de nous (membres, bénévoles, membres du Conseil d'administration et employées), nous nous sommes adaptés, avons développé de nouvelles habitudes et avons maintenu l'ensemble de nos services essentiels malgré les limites et contraintes liées à la situation actuelle. Un immense BRAVO à nous toutes et tous pour nos apprentissages, nos qualités et nos forces insoupçonnées.

La période des Fêtes est un bon moment pour porter un regard sur le parcours accompli. Célébrons la solidarité extraordinaire que nous avons manifestée pendant de longs mois. Nous avons gardé le contact par téléphone et visioconférence, et en personne pour les transports et les visites d'amitié.

Mon vœu le plus cher, c'est de nous rencontrer de plus en plus souvent en personne, en groupe. Souhaitons vivement que nous puissions vivre nos prochaines célébrations, ensemble !

Je vous souhaite un Joyeux Noël et une Bonne Année !

Bonjour,

Je m'appelle Flavie, je suis animatrice sociale au Centre d'entraide aux aînés depuis le mois de septembre dernier. J'ai récemment terminé mes études en Travail social et je suis très contente de m'être jointe à la belle équipe du CEA.

Je suis chargée d'animer, chaque semaine, les journées d'activités avec ma collègue Luisa, journées au cours desquelles nous réalisons plusieurs activités avec les participants, telles que des exercices physiques, des jeux qui stimulent la mémoire et des bricolages. J'aime beaucoup travailler avec les gens et être à l'écoute des autres.

Au plaisir de vous rencontrer, je vous souhaite de très belles Fêtes !



Bonjour,

Je m'appelle Nawal Tijini. J'ai deux baccalauréats, dont l'un en Sociologie et l'autre en Sciences du loisir de l'Université d'Ottawa. Je suis coordonnatrice à l'accompagnement-transport au Centre d'entraide aux aînés. Je suis responsable de la coordination des jumelages entre membres et bénévoles.

J'aime mon travail et je le fais avec cœur; c'est un honneur pour moi de pouvoir assumer la coordination de ces jumelages.

Bonjour,

Je m'appelle Andrée-Ann Boisvert et je suis nouvellement coordonnatrice au Programme de soutien pour les proches aidants d'aînés. J'ai navigué dans plusieurs postes depuis mes débuts au CEA, il y a de cela presque un an. J'ai fait mes premiers pas au Centre alors que j'étais étudiante en Technique de travail social; j'y ai fait mon stage final en tant qu'animatrice sociale. J'ai ensuite transité vers le poste de coordonnatrice à l'accompagnement-transport pour finalement occuper le poste qui m'intéressait depuis le début, celui où je suis présentement et où je ne pourrais être plus heureuse et motivée ! La proche aidance est un sujet qui me tient énormément à cœur, étant moi-même concernée par cette réalité. Je me sens très choyée de pouvoir travailler auprès de personnes aussi bienveillantes que vous. Au plaisir de vous rencontrer prochainement !

# Les services et activités du Centre

Accompagnement-transport pour les rendez-vous médicaux : Notez qu'un minimum de **trois jours ouvrables** est requis pour faire une réservation. Les mesures sanitaires sont toujours en vigueur.

Besoins spéciaux : Un minimum de **quatre jours ouvrables** est requis pour faire une réservation. **N'oubliez pas que la priorité va toujours aux rendez-vous médicaux.**



Journée d'épicerie : Du transport individuel est disponible pour vous rendre à l'épicerie durant la pandémie. Afin de donner la chance à toutes les personnes intéressées, un maximum de deux sorties par mois pour l'épicerie sera permis. Les frais sont de 15 \$ et vous avez le droit d'apporter un maximum de deux sacs.

Contactez Nawal Tijini, coordonnatrice de l'accompagnement-transport et du bénévolat.

Journées d'activités : Vous êtes intéressés à participer à des activités dans le confort de votre maison ? Vous aimez bricoler, vous informer sur l'alimentation, ou encore faire travailler votre mémoire ? Des places sont disponibles pour vous. Les activités ont lieu le jeudi entre 9h et 14h. Nous prêtons une tablette au besoin pour vous donner accès à nos activités !

Contactez Luisa Jimenez, coordonnatrice des activités communautaires.

Appels et visites d'amitié : C'est l'occasion pour vous de rencontrer un ou une de nos personnes 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.



## Besoin d'écoute ?

Si vous vivez de la détresse ou si vous vous sentez isolé et ressentez le besoin de parler, sachez qu'il existe des ressources disponibles pour vous :

- Ligne 811, option 2 (Info-Social)
- Tel-Aide : ligne d'écoute 819-775-3223
- La ligne Aide Abus Aînés 1-888-489-2287
- Info-aidant 1-855-852-7784
- Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP Outaouais) 819-770-3637
- En cas d'urgence, téléphonez au 911

## Activités pour les personnes

proches aidantes : Vous accompagnez votre conjoint à ses rendez-vous médicaux, vous aidez votre voisine à faire son épicerie, vous préparez des repas pour votre parent ? Si vous avez répondu oui à l'une de ces affirmations, vous êtes une personne proche aidante. Du soutien et de l'accompagnement sont disponibles pour vous, que ce soit pour parler à l'une des coordonnatrices sur une base individuelle (un à un), venir échanger en groupe ou assister à des conférences pour vous informer sur divers sujets. Une série de trois ateliers sur le deuil seront offerts gratuitement en janvier. Les ateliers auront lieu en mode virtuel.

Contactez Véronic Touchette ou Andrée-Ann Boisvert pour plus d'information.

**\*Les coordonnées pour rejoindre les coordonnatrices se trouvent à la dernière page.**

**Julie Parent**

Adjointe administrative  
Téléphone : 819-771-6609 #1  
Courriel : [reception@entraideauxaines.ca](mailto:reception@entraideauxaines.ca)

**Christiane Charron**

Directrice générale  
Téléphone : 819-771-6609 #2  
Courriel : [direction@entraideauxaines.ca](mailto:direction@entraideauxaines.ca)

**Luisa Jimenez**

Coordonnatrice des activités communautaires  
Téléphone : 819-771-6609 #3  
Courriel : [coordoac@entraideauxaines.ca](mailto:coordoac@entraideauxaines.ca)

**Nawal Tijini**

Coordonnatrice de l'Accompagnement-transport  
et du bénévolat  
Téléphone : 819-771-6609 #4  
Courriel : [coordoat@entraideauxaines.ca](mailto:coordoat@entraideauxaines.ca)

**Véronic Touchette**

Coordonnatrice au Programme de soutien aux  
proches aidants d'âinés  
Téléphone : 819-771-6609 #5  
Courriel : [coordopas@entraideauxaines.ca](mailto:coordopas@entraideauxaines.ca)

**Andrée-Ann Boisvert**

Coordonnatrice au Programme de soutien aux  
proches aidants d'âinés  
Téléphone : 819-771-6609 #6  
Courriel : [coordopaf@entraideauxaines.ca](mailto:coordopaf@entraideauxaines.ca)

**Flavie Deslauriers-Vézina**

Animatrice sociale  
Téléphone : 819-771-6609 #7  
Courriel : [animatrice@entraideauxaines.ca](mailto:animatrice@entraideauxaines.ca)

**CONSEIL D'ADMINISTRATION****Marc Lemay** – Président**Jean-Luc Charette** – Vice-président**Sylvie Maltais** – Trésorière**Lucie Cardinal** – Secrétaire**Paul Pineault** – Administrateur**Marie-Christine Emmanuela Adjobi** – Administratrice**Carmen Thibault** – Administratrice**Énigmes/charades de Noël :**

- Lorsque l'hiver arrive, je n'ai presque plus de feuilles.  
Pourtant, je ne suis pas un arbre. Qui suis-je ?
- Le Père Noël part pour sa tournée avec 6 rennes.  
Chaque renne transporte 3 lutins sur son dos et 2 lucioles sur ses cornes.  
Chaque lutin porte 3 sacs qui contiennent chacun 10 cadeaux. Combien d'êtres vivants partent pour la tournée de cadeaux ?
- Mon premier est une consonne.  
Mon second est une note de musique.  
Mon tout s'offre à Noël.
- Mon premier est le contraire de froid.  
Mon deuxième se trouve en haut d'une chemise ou d'un manteau.  
Mon troisième vient en premier dans l'alphabet.  
Mon tout s'offre souvent à Noël.
- À Noël, je suis sur la table et dans la cheminée.

<https://www.enigme-facile.fr/enigmes-noel-11096>

Visitez-nous sur **facebook**

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

**Réponses des jeux:** 1) un calendrier 2) 37 êtres vivants au total (1 Père Noël, 6 rennes, 18 lutins, 12 lucioles)  
3) cadeau (K-do) 4) Des chocolats (Chaud / Col / A) 5) bûche (bûche de Noël et bûche de bois)