



Centre
d'entraide
aux aînés

L'ENTR'AIDANT

Édition hiver 2022

Joyeux Noël



L'équipe du Centre d'entraide aux aînés vous présente ses meilleurs vœux de bonheur, de santé et de réussite pour le temps des fêtes



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 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 2023.

Avec les effets de la COVID qui semblent s'estomper graduellement, le Centre d'entraide aux aînés a repris la majorité de ses activités aux grands bonheurs de tous les membres, employées et bénévoles. Je tiens à remercier tous les bénévoles œuvrant aux différentes activités et services au Centre, merci pour votre engagement et dévouement, sans vous le Centre d'entraide aux aînés ne pourrait exister.

Finalement, j'aimerais vous annoncer le départ de Christiane Charron qui quittera ses fonctions après plus de 15 années à titre de directrice générale au service de nos membres. Au nom du conseil d'administration, je tiens à remercier Christiane pour toutes ces années de loyaux services. Nous lui souhaitons tout le bonheur et surtout de s'épanouir dans la réalisation des projets qui lui tiennent à cœur dans les années à venir.

Merci Christiane.

Marc Lemay, Président du Conseil d'administration

Mot de la direction

Pour une dernière fois, chers membres, je vous souhaite un joyeux temps des Fêtes!

Je tiens à vous saluer et vous remercier pour les 15 ans de confiance que vous m'avez offerts.

Ce fut un privilège que de vous côtoyer et d'évoluer avec vous. J'avais la chance de vous rencontrer lors de la Fête de Noël que nous organisons chaque année. Et, ouf, nous pourrions nous rencontrer en décembre!

Je revois toute la reconnaissance que vous apportez aux bénévoles et aux employées du Centre, j'en profitais bien aussi, vous étiez heureux. Par vos commentaires, vos suggestions, nous avons pu nous améliorer, également. Le Centre en devenait plus fort. J'en ai éprouvé de la fierté. Bien sûr, tout ça va se poursuivre. Vous êtes entre de bonnes mains.

En plus de bonnes mains, les personnes qui vous accompagnent au Centre ont de bons cœurs. Je tiens donc à remercier toutes ces personnes de cœur qui donnent une âme au CEA. Recevez toute ma gratitude vous tous et toutes bénévoles, membres du conseil d'administration, employées du Centre. Poursuivez votre implication auprès des personnes aînées et proches aidantes. Vous faites du bien à la vie.

Je pars en paix!

Christiane Charron



Changement à la direction

Bonjour à vous,

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je transite, après quelques années comme coordonnatrice au programme de soutien aux proches aidants d'aînés, au poste de direction. Nouvelle année résonne avec nouveaux défis et nouvelle aventure! Je tiens à remercier Christiane Charron qui a été d'un grand soutien dans cette transition et qui a su me transmettre ses plus précieuses connaissances.

Joyeuses fêtes et au plaisir de vous voir prochainement!

Véronic Touchette



Dîner de Noël

Le Centre d'entraide aux aînés vous invite à son dîner de Noël ! Joignez-vous à nous le 20 décembre de 11h30 à 14h30 à la salle Desjardins de la Cabane au bois rond.

Un dîner traditionnel du temps de fête, et d'autres surprises vous seront offerts lors de cette journée.

Du transport peut être offert sur demande.

Coût de l'activité: membre 10\$ et non membre 20\$.

Vous devez payer avant le 12 décembre, car les places sont limitées.

Pour réserver votre place, téléphoner au 819 771-6609 poste 1.

Message important !

Veuillez prendre note que nous sommes en déficit de personnel actuellement. Nous sommes à la recherche d'une personne pour le poste d'adjointe administrative. Nous vous remercions pour votre patience et votre compréhension.

Les services et activités du Centre



Bienvenue aux journées d'activités

Tous les mardis et jeudis nous vous offrons diverses activités qui vous permettront de demeurer actif physiquement, cognitivement et socialement, tout en vous amusant.

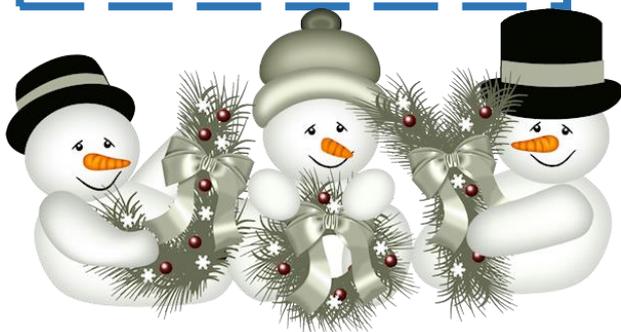
Flavie et Luisa seront contentes de vous recevoir à une de ces deux journées.

Pour plus d'information, contactez Luisa, coordonnatrice des activités communautaires.

Des échanges amicaux par des appels ou par des visites d'amitié

Désirez-vous créer une relation amicale et continue ?

Des appels ou des visites d'amitiés vous sont offerts régulièrement par un ou une de nos bénévoles. Que ce soit des appels pour prendre de vos nouvelles ou des visites pour faire des activités en lien avec vos intérêts, comme faire des marches, jouer à des jeux de société ou simplement converser de divers sujets. Appelez Luisa pour plus d'information.



Activités pour les personnes proches aidantes

Vous soutenez une personne de plus de 65 ans (un.e conjoint.e, un parent, un.e ami.e) ?

Si vous avez répondu oui à cette question, des activités pour vous soutenir comme personne proche aidante peuvent vous intéresser :

- Du soutien individuel personnalisé par téléphone, en présence ou par visioconférence. Une écoute attentive et confidentielle afin de vous accompagner dans votre rôle.
- Du soutien de groupe (soutien et partage). Venez échanger avec d'autres personnes qui vivent une réalité similaire à la vôtre.
- Des conférences et des ateliers qui traitent de plusieurs sujets autour de la proche aidance, en présentiel ou en virtuel.

Cet hiver, vous trouverez des thèmes pour tous les goûts : le changement d'habitation, la planification testamentaire et la procuration, nourrir l'espoir et la résilience, la Méthode Montessori (Alzheimer), le lâcher-prise, ainsi que les impôts et crédits pour personne proche aidante.

Pour plus d'information, veuillez contacter Andrée-Ann Boisvert, coordonnatrice au programme de soutien aux proches aidants d'ânés.

Veillez prendre note des recommandations suivantes pour l'accompagnement-transport :

Important : Les réservations par message sur la boîte vocale ne sont pas prises en considération.

Rendez-vous médicaux : Un minimum de **trois jours ouvrables** est requis pour une réservation.

Besoins spéciaux : Service une fois par mois, un minimum de **quatre jours ouvrables** pour une réservation (n'oubliez pas que la priorité va toujours aux rendez-vous médicaux).

Journées d'épicerie : Reprise du service en groupe en janvier 2023.

Pour obtenir plus d'information, contactez Nawal au poste 4.

Ressources à votre disponibilité !

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



Les coordonnées de l'équipe du Centre

Adjointe administrative (poste à combler)

Téléphone : 819-771-6609 #1

Courriel : reception@entraideauxaines.ca

Véronic Touchette

Directrice générale

Téléphone : 819-771-6609 #2

Courriel : direction@entraideauxaines.ca

Luisa Jimenez

Coordonnatrice des activités communautaires

Téléphone : 819-771-6609 #3

Courriel : coordoac@entraideauxaines.ca

Nawal Tijini

Coordonnatrice de l'accompagnement-transport et du bénévolat

Téléphone : 819-771-6609 #4

Courriel : coordoat@entraideauxaines.ca

Andrée-Ann Boisvert

Coordonnatrice au programme de soutien aux proches aidants d'aînés

Téléphone : 819-771-6609 #6

Courriel : coordopaf@entraideauxaines.ca

Flavie Deslauriers-Vézina

Animatrice sociale

Téléphone : 819-771-6609 #7

Courriel : animatrice@entraideauxaines.ca

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Marc Lemay – Président

Jean-Luc Charette – Vice-président

Sylvie Maltais – Trésorière

Lucie Cardinal – Secrétaire

Paul Pineault – Administrateur

Carmen Thibault – Administratrice

Michelle Chartrand – Administratrice

Le Centre d'entraide aux aînés cherche des bénévoles :

Vous connaissez une personne qui veut faire du bénévolat ?

Merci de lui proposer de contacter le Centre d'entraide aux aînés au 819 771-6609, poste 4.

Visitez-nous sur 

