



Centre
d'entraide
aux aînés

L'ENTR'AIDANT

Édition hiver 2023



JOYEUX
NOËL



*En cette période de célébration, nous voulions prendre un moment
pour vous souhaiter un joyeux temps des fêtes.*

De la part de l'équipe du Centre d'entraide aux aînés



Centraide
Outaouais
Nous tous, ici

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
OUTAOUAIS



Chers Membres, Bénévoles et Employés du Centre d'entraide aux aînés,

En cette période des Fêtes, je tiens à exprimer ma profonde gratitude pour votre dévouement. Vous, nos précieux membres, êtes au cœur de notre mission. Aux bénévoles dévoués, votre altruisme est une source d'inspiration. Aux membres de notre équipe, votre professionnalisme est inestimable. Que cette saison vous apporte chaleur et joie. Vos efforts contribuent à renforcer notre communauté. Joyeuses fêtes et meilleurs vœux pour la nouvelle année.

Avec gratitude,

Marc Lemay, président du CA du Centre d'entraide aux aînés

Le temps des fêtes arrive à grands pas!

Cette période de l'année qui se veut rassembleuse, chaleureuse et festive! Cette année, nous avons eu l'occasion de nous retrouver, de rétablir le contact humain et nos liens sociaux. Nous avons eu la chance de nous côtoyer lors de la reprise de nos activités communautaires et depuis peu de temps, avec le redémarrage des Journées d'épicerie en groupe. Quel plaisir de pouvoir se rapprocher les uns des autres et retrouver ce sentiment d'appartenance. Pour le Centre d'entraide aux aînés, ce sentiment d'appartenance est au cœur de notre travail ; avec vous chers membres, vous précieux bénévoles, vous membres du conseil d'administration dévoué et vous équipe extraordinaire. C'est grâce à vous tous et toutes que nous pouvons donner un sens à la mission du Centre! Merci beaucoup de croire en cette mission et la faire rayonner dès que vous en avez l'occasion.

Sur ces paroles de gaieté, je vous souhaite un temps des fêtes à la hauteur de vos attentes et puissent celles-ci vous procure joie et réconfort!

Véronic Touchette, directrice générale du Centre d'entraide aux aînés



Dîner de Noël du Centre d'entraide aux aînés

- Venez célébrer Noël avec nous le vendredi 15 décembre de 12h à 14h30 à la cabane en bois rond. Au menu : un repas traditionnel du temps des Fêtes, de la musique d'antan et des prix de présences. Au coût de 10\$ pour les membres et 20\$ pour les non-membres. Accompagnement-transport offert sur demande pour les membres.
- Faites vite votre réservation pour cet évènement festif! La date limite pour votre paiement est le 5 décembre.

Bonjour à vous cher(e)s membres,
bénévoles et collègues,

Je me présente, Élyse Dushime
coordonnatrice du programme
d'accompagnement-transport et du
bénévolat ici au Centre d'entraide aux
aînés. Diplômée de l'université Bishop
en sciences politiques et de
l'université de Sherbrooke en
psychoéducation je suis présentement
en Outaouais pour poursuivre mes
études supérieures à l'université
d'Ottawa en psychoéducation. Je suis
une adepte des voyages
majoritairement pour pratiquer ma
passion pour les sports aquatiques et
des nouvelles aventures
enrichissantes que ces voyages
m'apportent. Je suis très contente de
commencer cette nouvelle aventure
avec vous tous membres, bénévoles et
collègues en espérant pouvoir
discuter avec vous prochainement.

Joyeux temps des fêtes

Bonjour à vous cher(e)s membres,

Je me présente, Alice Fillion,
coordonnatrice de soutien aux
proches aidants d'aînés ici au
Centre d'entraide aux aînés.
Diplômée de l'université d'Ottawa
en sciences sociales avec
spécialisation en travail social,
études des femmes ainsi
qu'anthropologie, je suis une
grande sportive dans l'âme. Ayant
évolué au hockey au niveau élite
pendant plus de 15 ans, je débute
sous peu un tout nouveau défi, la
maternité. Il me fera un énorme
plaisir de vous rencontrer à mon
retour.

Au plaisir,

Alice Fillion



Bonjour cher(e)s membres,

Je me présente, Boaz Mwamba
Mukuna, adjoint administratif à la
réception. Diplômé du collège
père hilaire en philosophie, 2
ans en droit pénal à l'université
de Kinshasa, diplômé du Cégep
de l'Outaouais en technique de
bureautique et aussi diplômé de
la Cité Collégiale en technique
de travail social. Sportif dès mon
jeune âge, je pratique plusieurs
sports dont le basket et le
soccer. J'espère mettre toutes
mes compétences acquises
dans mes études en œuvre pour
vous servir avec respect et
dévouement.

Au plaisir de vous rencontrer !



Tu vas nous manquer !

Chère Alice, nous te souhaitons un bon congé de maternité. Repose-toi bien et reviens-nous en pleine forme. N'oublie pas de venir nous visiter avec bébé Charlie. À bientôt!



Bon succès dans vos nouveaux défis !

Chère Nawal et cher Adam, nous vous souhaitons une bonne continuation. Que votre nouvel emploi vous apporte ce que vous désirez. Merci beaucoup pour votre bon travail offert au Centre.



Ce que le centre d'entraide aux aînés a à offrir pour vous

Service d'accompagnement-transport pour vos rendez-vous médicaux et besoins spéciaux ainsi que les journées d'épicerie.

Accompagnement-transport pour les rendez-vous médicaux :

Notez qu'un minimum de trois jours ouvrables est requis pour faire une réservation.

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.

Journées d'épicerie: Les journées d'épicerie de groupe sont de retour, nous offrons l'option du mercredi et du jeudi. Le coût est de 5\$ pour une durée de 1h30 avec un maximum de 2 sacs.

Des activités amusantes et stimulantes pour le maintien de vos capacités!

Diverses activités vous sont offertes les mardis ou jeudis afin de vous aider avec le maintien de vos capacités au niveau cognitif, physique et motricité fine. Le tout dans une ambiance chaleureuse, inclusive et amicale. Le transport ainsi qu'un repas santé sont offerts avec réservation.

Des échanges amicaux !

Vous pouvez établir des échanges amicaux avec un bénévole du Centre. Des appels et des visites d'amitié vous seront offerts régulièrement. Vous serez jumelés selon vos intérêts communs.

Activités pour les personnes proches aidantes

Si vous soutenez une personne de plus de 65 ans (un.e conjoint.e, un parent, un.e ami.e), des activités pour vous soutenir comme proches aidants s'offrent à vous : Soutien individuel, soutien de groupe (soutien et partage), conférences et cafés-rencontres.

*Pour plus d'information sur nos activités, veuillez nous contacter au 819 771-6609 poste 1. Vous serez acheminé à la coordonnatrice responsable de l'activité.



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



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.

Énigmes/charades de Noël



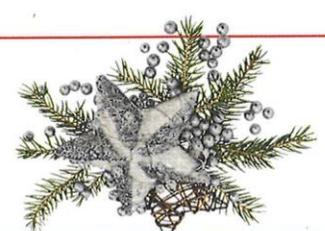
1. Mon premier est une
consonne.
Mon second est une note
de musique.
Mon tout s'offre à Noël.

2. À Noël, je suis sur la
table
et dans la cheminée.



3. Du ciel, je tombe
Dans les airs, je voltige,
Dans le lait, parfois, je
flotte.

4. Chaque année au mois
de décembre,
les enfants me glissent
dans une boîte rouge



5. Pourquoi le père Noël a-
t-il une barbe blanche ?

6. Quel spectacle les
écureuils vont-ils voir à
Noël ?



Réponse au énigmes/charades de Noël :

1 – C'est le cadeau (K-do) 2 – Je suis la bûche 3 – Je suis le flocon (flocon de neige, flocon d'avoine)
4 – Je suis la lettre au Père Noël 5 – Pour ne pas être confondu avec le Petit chaperon rouge 6 – Casse-Noisette

Les coordonnées de l'équipe du Centre

Mwamba Mukuna

Adjoint administratif

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

Élyse Dushime

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'ânés

Téléphone : 819-771-6609 #6

Courriel : coordopaf@entraideauxaines.ca

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Marc Lemay – Président

Carmen Thibault – Vice-présidente

Lucie Cardinal – Trésorière

Michel Gagné – Secrétaire

Paul Pineault – Administrateur

Jean-Luc Charette – Administrateur

Visitez-nous sur 

Ou sur notre site Web du [Centre d'entraide aux ânés](#)

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

