

ATELIERS ET CONFÉRENCES

# PROGRAMMATION AUTOMNE 2022



Le Temps d'une Pause  
ALZHEIMER ET MALADIES APPARENTÉES

3130 Jarry Est, Montréal, QC H1Z 4N8  
514 373-9851  
www.tempsdunepause.org

Ensemble  
pour vous et  
votre proche!

## REMERCIEMENTS

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

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

514 373-9851  
admissions@tempsdunepause.org  
facebook.com/ltdporg

## NOS BUREAUX

CHSLD ST-MICHEL  
3130 Jarry Est,  
Montréal, QC H1Z 4N8



# Le Temps d'une PAUSE

## RÉPIT ET SOUTIEN AUX AINÉS

accompagne depuis 2003, le quotidien des personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative et leur entourage dans l'Est de Montréal.

### LE CENTRE D'ACTIVITÉS DE JOUR

Un répit essentiel, à l'extérieur du domicile; des activités de stimulation adaptées conçues autour du sentiment de plaisir!

### SOUTIEN AUX COMPORTEMENTS

Une aide pour comprendre les symptômes de la personne atteinte; un soutien pratique et adapté dans la mise en place de stratégies judicieuses!

### ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL

Notre équipe se rend disponible sans attente et gratuitement afin de vous recevoir et vous orienter vers les ressources appropriées selon votre histoire. Écoute et soutien inclus!

Restez au courant de notre actualité en vous abonnant à notre infolettre via notre site internet.  
[www.tempsdunepause.org](http://www.tempsdunepause.org)

# Les Formations

## CONFÉRENCES

Ces présentations, animées par des conférencier.e.s chevronné.e.s sur une thématique particulière, sont gratuites et ouvertes à tous et toutes! Pour avoir des informations précises sur des questions en lien avec l'accompagnement de votre proche, dans l'objectif d'améliorer votre qualité de vie.

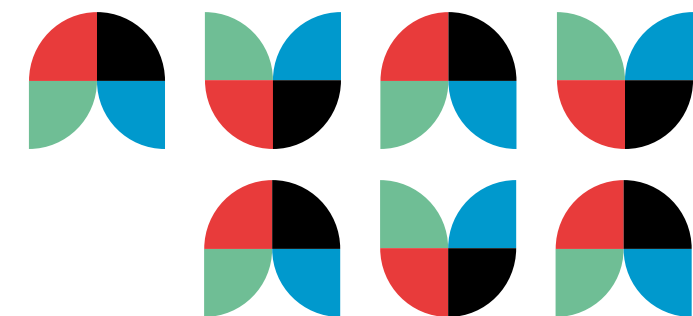
## MESURES COVID ET INSCRIPTIONS

Veillez prendre note qu'en temps de pandémie nos activités de formation sont toutes données à distance sur Zoom et offertes gratuitement. Les liens de connexions seront envoyés par courriel après inscription au 514 373-9851 ou par courriel à [admissions@tempsdunepause.org](mailto:admissions@tempsdunepause.org)

Nos activités de formation sont PRINCIPALEMENT données à distance.

## ATELIERS

Places limitées et réservées aux proches d'une personne atteinte. Les ateliers sont gratuits et accessibles seulement aux membres. Les ateliers allient théorie et pratique en privilégiant les interactions entre les participant.e.s. Les expériences de chacun.e viennent ici enrichir les astuces offertes par les intervenantes de l'organisme.



CALENDRIER

# ACTIVITÉS AUTOMNE 2022



Ensemble  
pour vous et  
vos proches,  
même en  
virtuel !



Le Temps d'une Pause

INFORMATIONS ET  
INSCRIPTIONS

514 373-9851  
admissions@tempsdunepause.org

## Septembre 2022

ATELIER

### AIDANCE 101

Virtuel zoom

JEU 15 SEPT  
13 h 30 - 15 h 30

Se reconnaître et s'accueillir comme proche aidant.e, un premier pas dans ce parcours où il y a autant de façon de vivre la proche aidance qu'il y a d'individus. Un atelier où vous explorerez des pistes de réflexions sur ce qui constitue une personne proche aidante, quels sont les impacts sur le quotidien et comment peut-on entrevoir l'avenir dans ce rôle important ?

ATELIER

### COMMUNIQUER AUTREMENT

Virtuel zoom

MAR 20 SEPT  
13 h 30 - 15 h 30

Les maladies neurodégénératives amènent souvent des obstacles à la communication entre aidants et aidés. Trucs et astuces afin de mieux vous faire comprendre et de maintenir votre lien.

### PORTE OUVERTE

3130 rue Jarry Est - Le Temps d'une Pause

MER 28 SEPT  
15 h 30 - 18 h 30

Le Temps d'une Pause vous propose une porte ouverte qui vous permettra de visiter nos locaux dont notre salle d'activité pour les personnes avec troubles neurocognitifs, rencontrer nos intervenant.e.s, comprendre nos services.

## Octobre 2022

CONFÉRENCE

### AU-DELÀ DES MOTS

Cinéma Beaubien - Montréal

LUN 10 OCT  
19 h - 21 h

Édith Fournier et Michel Carbonneau sont les auteurs de « Au-delà des mots : paroles de proches aidants ». Il s'agit d'un récit à deux voix : une femme et un homme qui racontent, en alternance, ce qu'ils ont vécu auprès de leurs conjoints atteints de la maladie d'Alzheimer.

L'équipe de Le Temps d'une Pause sera présente pour répondre aux questions.

ATELIER

### DEUIL BLANC

Virtuel zoom

JEU 13 OCT  
13 h 30 - 15 h 30

Le deuil de celui qui est toujours là mais qui n'est plus comme avant. Le deuil, les deuils multiples et compliqués, comment s'outiller face aux pertes que la maladie nous impose et les émotions que cela suscite ?

ATELIER

### COMPORTEMENT RÉACTIF

Virtuel zoom

MAR 18 OCT  
13 h 30 - 15 h 30

Votre proche présente des comportements surprenants et déroutants que vous ne comprenez pas toujours ? Nous verrons dans cet atelier, ce qu'est un comportement réactif, les causes et les éléments déclencheurs possibles. Nous explorerons des moyens pour les prévenir et les attitudes à favoriser en cas de comportements troublants.

## Novembre 2022

ATELIER

### POSER UN AUTRE REGARD SUR LA PROCHE AIDANCE

Virtuel zoom

JEU 10 NOV  
13 h 30 - 15 h 30

Cet atelier se veut d'abord un espace temps, ludique et valorisant. Nous prendrons le temps d'observer le parcours que nous traversons en tant que proche aidant afin de reconnaître que malgré, les difficultés rencontrées, ce parcours nous permet de développer des forces et des habilités quelque fois insoupçonnées. Nous allons prendre le temps de nous connecter à la plus value que le rôle de proche aidant peut nous apporter dans notre propre cheminement personnel. Par Le temps d'une pause.

CONFÉRENCE

### USURE DE COMPASSION : JUSQU'OU ALLER SANS SE BRÛLER

Virtuel zoom

JEU 17 NOV  
18 h 30 - 20 h 30

Lorsqu'on aide les autres, on peut aller jusqu'à s'oublier, s'épuiser, et finir par souffrir d'usure de compassion. Cette conférence a pour objectifs de vous sensibiliser à l'usure de compassion et à ses ravages, et de vous donner des outils pour que vous puissiez vous en protéger.

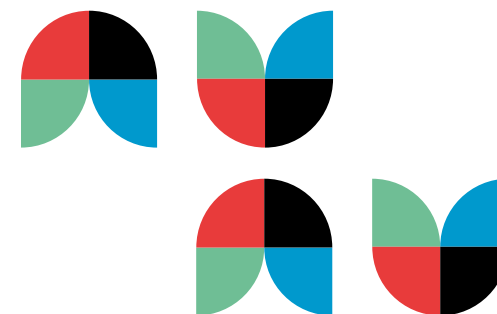
ATELIER

### LA STIMULATION QUOTIDIENNE : UN LEVIER À LA RELATION ET À L'IDENTITÉ

Virtuel zoom

MAR 22 NOV  
13 h 30 - 15 h 30

Votre proche s'ennuie et vous ne savez plus quoi lui proposer pour l'aider à se distraire ? Les éducatrices du Temps d'une Pause vous permettront de mieux comprendre quand et comment proposer des activités de loisirs à l'aide d'exemples concrets d'activités conçues avec des items domestiques. Vous pourrez ainsi mieux répondre au besoin de votre proche : bénéficier d'activités de loisirs adaptées en fonction de ses capacités, afin de soutenir son sentiment de compétence. Plaisir et détente seront au rendez-vous !



## Décembre 2022

ATELIER

### RÉPONDRE À L'ANXIÉTÉ DE MON PROCHE

Virtuel zoom

MAR 6 DÉC  
13 h 30 - 15 h 30

L'anxiété est commune chez les personnes ayant des troubles neurocognitifs, la perte de plusieurs de leurs repères entraîne cette anxiété. Celle-ci n'est cependant pas toujours facile à gérer. Le Temps d'une pause vous propose un atelier pratique et concret visant à vous outiller à apprivoiser, faire face à l'anxiété de votre proche et mieux comprendre pourquoi votre proche vit cette anxiété.

ATELIER

### ART POUR SOI : UN MOMENT DE BIEN-ÊTRE

Virtuel zoom

JEU 8 DÉC  
13 h 30 - 15 h 30

Venez prendre un moment de bien-être dans votre quotidien pour vous ressourcer avec des activités d'Art pour soi.

CONFÉRENCE

### LES MÉMOIRES

Virtuel zoom

MER 14 DÉC  
18 h 30 - 20 h 30

Les maladies neurocognitives sont des maladies de la mémoire. Dans cette conférence, nous allons démystifier ensemble la mémoire pour découvrir les mémoires, leurs fonctions et l'impact de leurs atteintes sur le cerveau d'une personne ayant des troubles neurocognitifs.

« Restez à l'affût de notre programmation spéciale à l'occasion de la semaine nationale des proches aidants la première semaine de novembre. »